



جامعة الجلفة

محمد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي نخبوي



اثر التخطيط الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة اليد

أشبال (14-15 سنة)

دراسة وصفية لولاية الجلفة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي نخبوي

تحت إشراف الأستاذ:

سربوت محمد رضا

من إعداد الطلبة:

صاري عبدالقادر ✓

كربوعة محمد ✓

2017/2016

الفهرس

العنوان	الصفحة
- كلمة شكر	
- الإهداءات.....	
- قائمة الأشكال.....	
- قائمة الجداول	
- مقدمة	05

الجانب التمهيدي

1- مشكلة الدراسة	
7- تحديد المفاهيم والمصطلحات	20
8- الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث	21

الجانب النظري

الفصل الأول

التخطيط الرياضي

- تمهيد	15
1- ماهية التخطيط	16
2- تعاريف للتخطيط	17
2-1- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل	17
2-2- تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا.....	17
2-3- تعريف التخطيط وفقا للتخصص.....	17
3- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي	18
4- مبادئ التخطيط	18
5- أهمية ومزايا التخطيط	18
6- التخطيط الرياضي	19
7- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية	20

- 8- عناصر التخطيط الجيد 20
- 9- تعريف التخطيط للتدريب الرياضي 20
- 10- أنواع التخطيط الرياضي 21
- 11- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي 22
- 1-12- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى 22
- 1-1-12- أهداف الخطط للمدى الطويل 23
- 2-12- الخطط السنوية(المدى القصير والمتوسط) 23
- 1-2-12- أهداف الخطط للمدى القصير والمتوسط 24
- خلاصة 25

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة اليد

- تمهيد 27
- 1- طبيعة الاداء المهاري في كرة اليد 28
- 2- طرق النقل في التعلم الحركي 30
- 1-2- النقل من إحدى أطراف الجسم إلى الطرف الآخر 30
- 2-2- التنقل من مهارة إلى مهارة أخرى 30
- 3-2- النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة 30
- 4-2- النقل من السهل إلى الصعب(التدرج) 31
- 3- مبادئ انتقال اثر التعلم والتدريب في المهارات الحركية 31
- 4- مسار التعلم الحركي 32
- 5- مراحل التعلم الحركي 32
- خلاصة 34

الفصل الثالث: خصائص الفئة العمرية(14-15 سنة)

36	- تمهيد
37	1- التعريف بالمرحلة العمرية (14-15 سنة)
38	2- النمو
38	2-1- معنى النمو
38	2-2- أهمية دراسة النمو
38	2-3- مظاهر النمو
38	2-3-1- النمو التكويني
39	2-3-2- النمو الوظيفي
39	2-4- مراحل النمو
39	3- مفهوم المراهقة
40	4- خصائص المراهقة المبكرة (12-15 سنة)
40	4-1- النمو البدني
40	4-2- التطور النفسي والعصبي
40	4-3- التطور الحركي
41	4-4- النمو الفسيولوجي
41	4-5- النمو الجسمي
41	4-6- النمو العقلي
42	4-7- النمو الاجتماعي
42	4-8- النمو الانفعالي
43	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول (الطرق المنهجية للبحث)

46	- تمهيد
47	1- الدراسة الاستطلاعية
47	1-1- المجال المكاني و الزماني
47	1-2- ضبط متغيرات الدراسة
47	1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها
47	1-4- مجتمع الدراسة
47	2- المنهج المستخدم

48.....	1-2- أدوات الدراسة.....
49.....	2-2- الوسائل الإحصائية المستعملة.....
49.....	3- إجراءات التطبيق الميداني
49.....	4- حدود الدراسة

الفصل الثاني (عرض وتحليل النتائج)

51.....	- عرض وتحليل نتائج الدراسة
59.....	- مناقشة نتائج الدراسة
61.....	- الخاتمة عامة
63.....	- التوصيات والاقتراحات
64.....	- قائمة المراجع

كلمة شكر

قال تعالى

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ نِعْمَتِكَ الَّتِي الصَّالِحِينَ ﴾ سورة النمل الآية 19.

و قال تعالى : ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير

إلى الأستاذ المشرف سرير بوت محمد رضا الذي لم ييخل علينا بنصائحه القيمة

التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل

أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة زيان عاشور بولاية الجلفة

على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا.

اهداء

قال تعالى: { وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي

صَغِيرًا } الإسراء: 24

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ
أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية حفظها الله ورعاها في
كل وقت بعينه التي لاتنام.

والي كل الإخوة والأخوات و جدي وجدتي أطل الله في عمرهما ؛ وأعمامي وعماتي؛ واخوالي و خالاتي؛
وكل الأهل و الأقارب؛والي كل الأصدقاء

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

{ وَقُلْ إِنَّمَا مَنَعْتَنِي اللَّهُ مَمْلِكُهُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ }

صدق الله العظيم

إلهي لا تطيب الليل إلا بشكرك ولا تطيب النهار إلا بطاعتك.. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك.. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك.. ولا تطيب الجنة إلا برويتك
"الله جل جلاله"

الى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة.. ونصح الأمة.. الى نبي الرحمة ونور العالمين
"سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم"

الى ملاكي في الحياة.. الى معنى الحب والى معنى الحنان والتفاني.. الى بسمه الحياة
والوجود الى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي الى اعلى العجايب
"امي الحبيبة"

الى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء الى ينابيع الصدق الصافي الى من معهم
سعدت. وبرفقتهم في دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت الى من كانوا معي على طريق
النجاح والخير
"الاخوة والأخوات"

محمد

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
51	الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم نشاط	01
52	النادي وفق الرزنامة الوطنية	02
53	نسبة إيمان المدربين لتحديد الأهداف المسطرة	03
54	الأهداف التي يركز عليها المدربون	04
55	أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربون	05
56	مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين	06
57	الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريب	07

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
51	الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم	01
52	نشاط النادي وفق الرزنامة الوطنية	02
53	نسبة إيمان المدربين لتحديد الأهداف المسطرة	03
54	الأهداف التي يركز عليها المدربون	04
55	أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربون	05
56	مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين	06
58	الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء التدريب	07

مقدمة :

تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم وبمرور الزمن تطورت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها.

حيث أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر في حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها.

ويعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخير محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضيين.و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء ا كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب .

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط الرياضي في كرة اليد و تأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات، واقتصرت دراستنا على فئة الأشبال كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأشبال هي فئة يمكن فيها للطفل التحكم في الحركات وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة الحساسة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات .

1- الإشكالية :

تعتبر كرة اليد من إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية .لذا فان اعداد الرياضي في كرة اليد يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب. حتى يتمكن من كسب الاسس الفنية والبدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه

ولان المنافسة الرياضية تعتبر عاملا هاما وضروري لأي نشاط رياضي وخاصة كرة اليد اذ يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قدراته البدنية والنفسية .

ومما لا شك فيه ان النتيجة الجيدة تأتي بعد جهد معين كبير .وهذا الاخير لا يمكن التحكم فيه عشوائيا بل لا بد له من تخطيط وحسابات مسبقة .وبمعنى اخر نقول ان العمل المدروس والجيد لا ينتج عنه إلا الهدف الجيد .ومنه فان الاداء الرياضي الجيد لا بد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به المدرب .

و في كرة اليد يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق النتائج الايجابية لصالح الفريق، كما يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح طريقة لعب الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وقهر قدرته على أداء المباراة على الوجه الأحسن وبالتالي الفوز عليه بكل بساطة.

و تعتبر عملية الإعداد المهاري في كرة اليد من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد هذه لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف الهيئة المشرفة على الفريق.

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

وهو كذلك ((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))⁽²⁾.

^{1,2} محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985، ص 108، 107 .

³ علي السلمي : التخطيط والتابعة ، المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة ، مصر ، 1978 ، ص 22 .

ويقول " Kockooshken " على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعة والمتوفرة))⁽³⁾ .

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بالجانب الرياضي في كرة اليد، وخصصنا دراستنا على فئة المراهقين. وأثار فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

✓ هل يؤثر التخطيط الرياضي على تحسين أداء لاعبي كرة اليد أشبال(14-15 سنة) ؟

التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط الرياضي؟
- ✓ أي نوع من أنواع التخطيط يعتمد عليه كثيرا للرفع من الأداء الرياضي في كرة اليد؟
- ✓ هل تؤثر الظروف المادية والبشرية على عملية التخطيط الرياضي في كرة اليد؟

2- الفرضيات :

الفرضية العامة :

✓ للتخطيط الرياضي أثر فعال في تحسين الأداء الرياضي للمراهقين(14-15 سنة) في كرة اليد .

الفرضيات الجزئية :

- ✓ للتخطيط الرياضي أثر فعال في تحسين الأداء الخططي للمراهقين في كرة اليد.
- ✓ للتخطيط الرياضي أثر فعال في تحسين الأداء المهاري للمراهقين في كرة اليد .
- ✓ للتخطيط الرياضي أثر فعال في تحسين الأداء البدني للمراهقين في كرة اليد .

3- أهمية الدراسة:

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

- ✓ معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة اليد للمراهقين.
- ✓ 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 للمدرسين بصفة خاصة.

4- أهداف الدراسة:

الهدف الرئيسي :

محاولة إبراز أهمية دور التخطيط الرياضي كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين.

الأهداف الجزئية:

دراسة اثر التخطيط في تحسين 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 الجانب البدني لممارسي كرة اليد لدى المراهقين.
- ✓ إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين.
- ✓ معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب الخططي لدى المراهقين.
- ✓ 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 الأصغر و الأشبال هي مستقبل الكرة الجزائرية.
- ✓ ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكاير 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

كرة اليد⁽¹⁾: (كرة اليد هي تلك اللعبة التي يجبها الأطفال والتي تجري في مساحات محدودة وبعدهد معين من اللاعبين).

إجرائياً: هي لعبة جماعية تلعب وفق قوانين وتحتاج الى ملعب خاص بها وكرة بالإضافة الى عدد معين من اللاعبين في وقت معين.

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

إجرائياً: هو التنسيق بين الحركات وتطويرها الى الاحسن بالعمل المتواصل

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).

إجرائياً: هي التقنيات المساعدة في رفع المستوى

الأداء الحركي: (4)

" يمثل الأنماط الحركية سلسلة من حركات الجهاز الميكلي 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).
إجرائيا: هو كل العمليات التي تقام غير السكون هذه اللعبة يعود لعام 1877 ببرلين، ولهذا تعتبر جديدة في العالم كله، وبالرغم من حداثة عمرها فقد أخذت هذه اللعبة في الانتشار بسرعة من حيث تعلمها والتقدم فيها وقانونها المبسط، بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله منافساتها من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين).

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

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

بعد اجتهادنا في البحث عن الدراسات السابقة لم نتحصل على أي دراسة مشاهجة تماما لدراستنا، بل وجدنا مايلي :

✓ مذكرة تخرج تهتم بدراسة التخطيط في التدريب الرياضي وكان عنوانها كالاتي: " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم .

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

نوع الدراسة: مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس في التربية البدنية والرياضية .

من إعداد الطلبة: * بوثلجة مسعود. * لعموشي شعبان. * لعمالي سمير.

الدفعة: الموسم الجامعي 2001/2000، جامعة الجزائر(دالي إبراهيم).

¹ ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996، ص 11.

² 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

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 أُستعملت استمارتين لهذا الغرض .

النتائج المتحصل عليها في البحث:

خلص الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج نذكر منها مايلي :

- ✓ التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم .
- ✓ التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي .
- ✓ يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط في التدريب .

تمهيد :

إن التخطيط في حد ذاته نشاط قديم و ليس وليد الفكر المعاصر، فقد تطور مع تطور ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان علي التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية الحرة والتي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان، فاستطاع أن يدرك المرافق المتغيرة فمن أول الخليفة استخدام الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسه من الاعتداء وإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خيرات ككلما خطط للانتفاع بموارد طبيعة وبأساليب أفضل وسارت خطة نفوذ إلى خطة أخرى والتخطيط في التدريب الرياضي يقصد به التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ.

ويقصد بالتخطيط في التدريب الرياضي هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء اكانت مرتفعة أو منخفضة خاصة إذا القياس في قياسات علمية لذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم الحمل الحركي وأدائه من طرف المدربين يساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك وفق مؤشرات ومعدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى أعلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط و المنهج في الأداء الرياضي.

1- ماهية التخطيط:

المعنى اللغوي للتخطيط (هو إثبات لفكرة ما بالرسم، و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس)⁽¹⁾ المعنى الاصطلاحي للتخطيط: تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية:

- ✓ اختلاف التعريف باختلاف الفترة التاريخية .
- ✓ اختلاف الأهداف باختلاف المجتمعات .
- ✓ اختلاف الأساس الإيديولوجي في الدول المتخلفة .
- ✓ اختلاف المعنى باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط .
- ✓ اختلاف تخصص الباحثين والمدربين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية .
- ✓ التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.
- ✓ التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتغيير .

ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى⁽²⁾ :

- ✓ تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يتطلبها التخطيط.
- ✓ تنوع مداخل التخطيط واستراتيجيات تنفيذه .
- ✓ لا يعتبر التخطيط أسلوب فنيا فقط ، وإنما يمكن اعتباره شكلا من أشكال التعبير الاجتماعي ونوعا من أنواع الإدارة الاقتصادية والاجتماعية .

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :

- ✓ مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل .
- ✓ أسلوب تنظيم لعملية التنمية .
- ✓ عملية لتحقيق أهداف مستقبلية .
- ✓ وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الاستخدامات أو المتطلبات.
- ✓ عملية اختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات .

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

² أحمد عبد العزيز الشرقاوي: التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل، رسالة ماجستير، معهد التخطيط، جامعة القاهرة، 1995-1996، ص

2- تعاريف التخطيط: تختلف تعاريف التخطيط حسب مجال الاستخدام، ويمكن تعريفه حسب مايلي :

2-1- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل :

(إنه العملية التي يمكن تنظيم جميع مجالات التنمية الحركية ، وتستلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الأعضاء، مما يعني شمله على نطاق عام وشامل من التأكد من المجتمع سوف ينمو بصورة منظمة ومسبقة وبأقصى سرعة ممكنة ، وذلك بالتبصر بالمواد الموجودة وبالأحوال والظروف السائدة . بحيث يمكن السيطرة عليها ، وذلك إتماما للنتائج المستهدفة من الخطة)⁽¹⁾.

2-2- تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا :

سيسود هذا النوع من تعاريف في الدول الرأسمالية فيعرف التخطيط بأنه : (نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واع للتوقعات المستقبلية)⁽²⁾.

ويعرف التخطيط على أنه : (التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ)⁽³⁾.

2-3- تعريف التخطيط وفقا للتخصص :

من وجهة نظر الإداريين : (التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة)⁽⁴⁾.

ومن وجهة نظر المدربين : (يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة ،خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي)⁽⁵⁾.

ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط،وهي:

^{1,4,2} شارل بتلهايتم: التخطيط والتنمية،ترجمة:إسماعيل صبري عبد الله،ط2،دار المعارف،القاهرة1999،ص41،37،21 .

³ محمد محمود موسى: مرجع سابق،ص107.

⁵ علي سلمي: التخطيط والمتابعة،المعهد القومي للتخطيط، القاهرة1978،ص15.

- ✓ يتمثل أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم .
- ✓ يتضمن وضع أهداف تحقق مستقبلا .
- ✓ نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات .
- ✓ الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانيات المتاحة .

3- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي⁽¹⁾ :

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

كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: (التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له)⁽²⁾.

وعرفه Hodgetts بأنه : (التنبؤ بالاحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها)⁽³⁾.

4- مبادئ التخطيط⁽⁴⁾ :

لا بد للتخطيط ليكون مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الإطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط :

✓ أن يعتمد الطريقة العملية في طريقة التنبؤ وفي جمع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل .

✓ التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما نخطط لشيء يجب أن نوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء بهدف تحقيقه وعدم الانشغال بالأمر الجانبية التي لا تؤثر وليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له .

✓ شمولية التخطيط وتعني أنه يجب أن يشمل التخطيط كافة الأنشطة والوسائل والأساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له وأن نوفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف .

✓ فاعلية وكفاية التخطيط و هذا يعني أن يكون التخطيط قابلا للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والأساليب و الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف .

✓ مرونة التخطيط وهذا يعني أن يكون التصور المستقبلي ذا أطراف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية .

من خلال بدائل محتملة وليس حصر للتخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانية التغير المستقبلي .

3.2.1 مفتي إبراهيم حماد: التطبيقات الإدارية الرياضية، الطبعة الاولى، مركز الكتب للنشر، القاهرة 1999، ص 27، ص 33 .

4 علي السلمي : مرجع سابق ، ص 17 .

5 محمد محمود موسى : مرجع سابق ، ص 119 .

5- أهمية ومزايا التخطيط⁽¹⁾ :

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متزوجة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط :

✓ يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .

✓ يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .

✓ يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار .

✓ يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد .

6-التخطيط الرياضي :

نظرا لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فان الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا .

فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له. بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه و المتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع .

ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية(إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)⁽²⁾ .

و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي⁽³⁾ :

✓ النواحي الإقليمية و الإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية .

² علي السلمي: مرجع سابق،ص22.

³ إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية،الجزء الثاني،2،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،

✓ التطوير العملي .

✓ الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .

✓ الإطارات المتخصصة في كل مجال (كرة اليد، كرة الطائرة... الخ).

✓ تطوير القدرة البدنية للأفراد .

✓ تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية (أرقام قياسية).

✓ تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية .

ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ و التخطيط فقط ، بل أيضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات .

7- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية :

✓ رفع إيقاع مستوى التربية البدنية والرياضية .

✓ رفع المستوى البدني والصحي للممارس .

✓ رفع القدرات مهارية من كل الجوانب (البدنية، التكتيكية).

✓ رفع مستوى الانجازات الرياضية لتحطيم أرقام قياسية (محلية، جهوية، قارية، دولية).

✓ الاهتمام بالدور التربوي للممارسين (الأخلاق، العلاقات الاجتماعية).

8- عناصر التخطيط الجيد⁽¹⁾ :

✓ تحديد أنسب أنواع التدريب .

✓ تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ماينوط به .

✓ تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .

✓ تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألانتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم .

9- تعريف التخطيط للتدريب الرياضي :

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائيا بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا

¹ طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: مقدمة في الإدارة الرياضية، للعدد 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999، ص 62.

ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية، ويجب الا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

ويعد التخطيط للتدريب الرياضي الواجب الأساسي والعنصر الهام في التخطيط الرياضي لقطاع البطولة الدولي ولا يمكن تجاهل العناصر الأخرى المساعدة في التخطيط الرياضي إذ أن عملية التخطيط الرياضي ككل تشمل كل هذه العناصر لكن أهمها هو التخطيط للتدريب الرياضي.

ويعرف (ماتيف) (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)⁽¹⁾.

10 - أنواع التخطيط الرياضي: للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

✓ تخطيط طويل المدى.

✓ تخطيط قصير المدى.

✓ التخطيط الجاري

أ- تخطيط طويل المدى⁽²⁾:

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد تستأن كالفترة بين بطولة أوروبا مثلاً أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعى التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمدد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي: * الإعداد والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي. * الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة أو الإيجابية.

ب- تخطيط قصير المدى :

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد الواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائماً لممارسي هذه اللعبة (كرة اليد)، وذلك مع مراعاة كل الجوانب.

¹ محمد محمود موسى: مرجع سابق، ص108.

² حسن أحمد الشافعي و أحمد فكري سليمان : مرجع سابق، ص17. - 21 -

ج- التخطيط الجاري :

ويعتمد أساسا على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلا :
 كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من الارتفاع، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل .
 ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما:

✓ الواقعية.

✓ دقة المتابعة .

11- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي :

هناك أنواع متعددة من التخطيط للتدريب الرياضي (خطط التدريب الرياضي) أهمها :

✓ خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى .

✓ خطط الإعداد للبطولة الرياضية .

✓ الخطط السنوية .

✓ الخطط الجزئية أو الفترية (فترات معينة).

✓ الخطط اليومية .

ويجب علينا أن نضع في الاعتبار أن كل أنواع التخطيط لدى ممارسي كرة اليد السالفة الذكر تذكر على أسس مترابطة للعمل، فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي والتي يجب أن تسير على مداها كل أنواع عمليات التخطيط الأخرى، ولذا يجب البدء بهذا النوع من التخطيط، بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة أنه كلما قل زمن الخطة كلما تطلب الأمر ضرورة التحديد الشامل لمحتوياتها .

11-1- خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى⁽¹⁾ :

تعتبر خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى أكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي، ويشمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالبا ما بين 8-15 سنة، أو تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي في الوصول لأعلى مستوى رياضي، فالوصول للمستويات العالية في جميع الأنشطة الرياضية، بالخصوص في تنمية المهارات والنهوض بالأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد، فلا ينتج وليد اللحظة أو الصدفة أ يتكون بين يوم وليلة، ولكن ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي لدى ممارسي كرة اليد، والذي يمتد لسنوات طوال تنقسم فيما بينها لمراحل متعددة إذ تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، ويجب أن يشمل هذا النوع من لتخطيط على أهم الأهداف و الواجبات للمدى الطويل، وينبغي أن يكون

¹ إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: مرجع سابق، ص113:112.

الهدف النهائي لخطط التنمية الرياضية لدى ممارسي كرة اليد الطويلة، الذي هو محاولة لتحقيق المستويات العليا مع مراعاة توقع درجة التطور بالنسبة لهذه المستويات نظرا لأن المستوى العالمي لا يقف عند نقطة ثابتة واحدة، بل يتميز بدوام التطور والرقى.

و على ذلك فان دوام الارتقاء و التطور بالنسبة للمستويات العالمية يستلزم بالضرورة مرونة التخطيط كما يتطلب تحديد المستويات الجزئية المطلوب تحقيقها، مثل المستويات المطلوب بالنسبة لدرجة نمو وتطور الصفات البدنية و المهارات الحركية و القدرات الخططية و المعارف و المعلومات النظرية، بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد الوقت الملازم لتحقيق كل هذه المتطلبات مع تحديد الأسبقية الصحيحة لكل منها .

وتتجه بعض الدول بالنسبة لتخطيطها مثل هذه البطولات، وخاصة بالنسبة للدورات الرياضية التي تشمل على عدد معين من الألعاب، كالألعاب الاولمبية أو الدورات العربية، مثلا: التركيز على بعض الأنشطة الرياضية التي يعتقد أنها تستطيع فيها إحراز المراتب المتقدمة ويتأسس اختيارها لهذه الأنشطة الرياضية على دراسات عملية تستهدف معرفة المستوى العام لهذا النوع من النشاط الرياضي، وكذلك معرفة درجة المستوى الحالي و إمكانية تطويره بالنسبة لأبطالها ، ومن مزايا هذا التركيز إمكانية توفير الكفاءات والطاقات اللازمة لتطوير المستوى الرياضي .

ويعتبر التخطيط عنصرا ملازما للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشاء وهذا ما يظهره القول المأثور عن الإسلام الذي يحض على التخطيط (إعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا وإعمل لآخرتك كأنك تموت غدا) .

11-1-1- أهداف الخطط للمدى الطويل⁽¹⁾ :

- ✓ التدريب والإتقان الرياضي إلى أعلى مستوى من الممارسة .
- ✓ تعليم المسؤولية للشباب بالنشاطات الجهوية وتكوين الحكام الشباب.
- ✓ الإدماج الاجتماعي للشباب المنحرفين .
- ✓ تنشيط رياضة الحي.
- ✓ استقبال الجمهور الراشد في النشاطات البدنية وقت الفراغ للجميع، إلى جانب الأهداف العامة ذات المدى الطويل التي تشكل سمعة النادي نجد الأهداف الخاصة الأكثر واقعية والتي يجب تحقيقها على المدى القصير أي في الموسم الرياضي وذلك بأخذ بعن الاعتبار الموارد المالية للنادي.

11-2- الخطط السنوية (المدى القصير والمتوسط):

¹ بن أكلي كريم: الممارسة الرياضية في الأندية وأثرها، رسالة ماجستير، 2003، جامعة الجزائر، الجزائر، ص 15، 16.

تهدف الخطط السنوية إلى كون المدرب أو المشرف في التدريب الرياضي يقوم بتشغيل البرنامج السنوي والخططي وفقاً لمجموعة من المعطيات والإمكانيات المتاحة وذلك بمراعاة وإنشاء العلاقات الداخلية في الفريق وإبراز خصوصية كل التمرينات المطلوبة من المجموعة أدائها وإتقانها خلال مجموعة الدورات أو الوحدات التدريبية التي تندرج وفق الخطط السنوية .

وإن المدرب يقوم بإعداد برنامج تناسبي ومرحلة المتنافسين في كرة اليد، وذلك بمراعاة الإمكانيات والقدرات والمؤهلات لدى الممارسين من أجل تطبيق البرنامج بحذافيره وعدم الاصطدام بمجموعة من المعوقات الطارئة .

11-2-1- أهداف الخطط للمدى القصير والمتوسط :

- ✓ خلق نشاطات جديدة للنادي.
- ✓ تنظيم تظاهرات رياضية .
- ✓ بناء مجتمع ذو هدف رياضي.
- ✓ إنشاء العلاقات الداخلية.
- ✓ اكتساب الثقة بالنفس والتميز عن الأشخاص الآخرين.
- ✓ إبراز القدرات والمهارات الجديدة وصقلها تحت ظل التدريب.
- ✓ التأهل وتدعيم الأندية والمنتخبات بالعناصر الشابة المكتشفة .

خلاصة:

التخطيط عنصر ملازم للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشأ وهذا ما يظهره من أهمية في حياة الشخص الممارس لكرة اليد بعفويته وتلقائيته والشائع أن الإنسان " مخلوق مخطط " .

فالتخطيط الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويولي ذلك رسم وتحديد الإمكانيات و إقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية ، ومن مزايا التخطيط أنه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي يعمل على تقليل الأخطاء وتفادي المشاكل التي تواجه المشروع.

وإن التخطيط الذي لا يستغنى عنه في مجال الرياضي بالخصوص لممارسي كرة اليد أصبح أيضا ضرورة للنهوض بالمستوى الرياضي عموما وقطاع البطولة خصوصا، والأهمية التي يلعبها التخطيط في مكانته والأهمية البالغة لكونه عنصر هادف وناجع للنهوض بالتدريب في المجال الرياضي .

اليد

تمهيد :

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

اليد

1- طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد :

((الأداء الحركي البشري بالغ التعقيدات، لأنه مركب من عوامل عديدة و مترابطة مثل عوامل عقلية وجسمية و وظيفية، وتحدث الحركة نتيجة للتكامل الذي ينشأ بين أعضاء الجسم المختلفة في إطار عام وفق زمان ومكان محددين، حيث أن السلوك الحركي يتميز بأنه هادف و موجه لتحقيق هدف من خلال تناسق مجموعة من الحركات المترابطة فيما بينها في الأداء والزمان .

وتلعب الخلايا العصبية ومركزها في المخ دور كبير في توجيه العمل العضلي المشترك في الأداء بتناغم و تزامن موجه لخدمة متطلبات الأداء و النشاط التخصصي الذي يمارسه الفرد⁽¹⁾.

(وكرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعداد، نظرا لوجود لاعب و خصم وأداة في تفاعل مستمر و غير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات المرتبطة و المندمجة و التي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسات لتحقيق الهدف، معتمدا في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية وكذا مهاراته وحالته النفسية و العقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الانجاز و الفاعلية، وكرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس ايجابي في احتكاك مستمر وعنيف محاولا بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يتم خلال قواعد محدد سلفا لذلك يجب أن يتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف، بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه، لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناسق و تسلسل ودقة و توقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم و الزملاء، حيث أن ملعب كرة اليد صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك و التميرير و التصويب بدرجة عالية من الفاعلية والانجاز، لأن المهارة ترتبط دائما بالانجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة ، والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لانجاز أفضل النتائج⁽²⁾ .

ومهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها ، كذلك تحتوي علي العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس لان اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف تصعب التنبؤ بمتطلبات محددة لاداءه حيث أن خطط اللعب في كرة اليد تتميز

¹ ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف ، الإسكندرية، مصر، 1996، ص.19.

² قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات الرياضية ، دار الفكر العربي، عمان ، الأردن 1998، ص186.

اليد

بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها ، وهذه المتطلبات المهارية دائما ما تكون مركبة في جمل حركية تتألف من حيث التكوين في عدة أداءات وحيدة (الاستلام أو التمرير أو التصويب) أو عدة أداءات متكررة مثل (الجرى بالكرة) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا مثل (الاستلام ثم الجري ثم التمرير). ويتطلب هذا تسلسل الأداءات الحركية ودمج وانصهار المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء التالي لتكوين مرحلة بينية مندمجة لها مواصفات خاصة ولا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقا للأداء الحركي التالي .

((ففي كرة اليد يمثل استلام اللاعب للكرة وتمريرها مباشرة جملة حركية متتالية (أداء حركي مركب) تتضمن عنصرين (حركتين وحدتين) ولكل عنصر منهما هدف مستقل (الهدف الأول استلام الكرة والثاني تمريرها). والمطلوب هو أداء مثل هذه الجمل الحركية بسرعة مناسبة للموقف التنافسي الذي تتطلبه الخطة الهجومية التي تتم ، حيث أن سرعة تردد الحركات في كرة اليد قد تندمج مع بعضها البعض علي التوالي وفق ترتيب زمن حدوثها (استلام ثم تمرير) أو ترتبط مع بعضها البعض علي التوازي (تزامنيا) بالكيفية التي يتعذر استيضاح التعاقب الحادث بينهما مثل (تنطيط الكرة من الجري، أو استلام مع مراوغة) ، ويعتبر توقع المواقف خلال المباراة أحد العوامل التي على أساسها يتم اختيار نوع الأداء المناسب ويعتمد ذلك على خبرة اللاعب الشخصية و تطور الموقف من موقع كل زميل و منافس في توقيت مناسب يتبع اللاعب تنظيم أدائه بما يتناسب مع ذلك، لذلك نجد أن حارس المرمى يتوقع حركة التصويب بالرغم من عدم وجود أي حركة استعداد مرئية من قبل المنافس و الحركات الخداعية تتم بأشكال كثيرة و متعددة بما يتناسب و متطلبات الوقف بهدف التغلب الخصم وتضليل توقعاته بين اختيارات متعددة تؤدي إلى تأخير استجابة المناسبة لهدف اللاعب، والحركات الخداعية و التي في الغالب ما يتم في الجزء الأول من الحركة (حركة كاذبة)، وبناء عليها يقوم المنافس برد فعل نتيجة لهذه الحركات، ثم تأتي الحركة الأساسية (الحركة الحقيقية) التي تهدف إلى تحقيق الهدف المراد الوصول إليه في المباراة، سواء كان تمرير أو تصويب أو تنطيط، والحركات الخداعية تعتبر من الاداءات الحركية التي تدمج المرحلة النهائية الأولى مع المرحلة التمهيديّة الثابتة للأداء التالي لتكوين مرحلة مندمجة ذات أفعال خاصة، وبالتالي تتميز منظومة الأداء الحركي المركب بخواص جديدة لا تتوفر على أي من الأجزاء المنفردة و المكونة للأداء الحركي)).⁽¹⁾

حيث أن الأداء المنفرد أو المركب في كرة اليد يتميز بأشكال واستخدامات متعددة يختلف كلياً عن الآخر من حيث أسلوب الأداء وتوقيت استخدامه و الهدف منه و الاعتقاد الكلي للتشابه في بعض الاداءات الحركية في الأنشطة الرياضية لم يتجاوز حدود التسمية فقط، امانطاق المضمون فيختلف من حيث و ظروف الأداء وظروفه والاتجاهات المستخدمة، لذلك يتم على اللاعبين استخدام أفعال أو أداءات حركية مركبة في صيغ أو إشكال

¹ قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص.20

اليد

مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المركب، كما ترتبط مع بعضها البعض في وحدات كلية متكاملة للأفعال الحركية لتشكل في النهاية نظاما خاصا، يسمى هذا النظام من وجهة نظر البيوميكانيكية بالمنظومة الحركية .

و من خلال المفاهيم التي تم عرضها عن طبيعة الأداء المهاري و الحركي في كرة اليد نجد انه عند تعليم وتدريب كرة اليد يجب أن يوضع في الاعتبار هذه المفاهيم واحتواء الموقف التعليمي و التدريبي على المكونات والمفاهيم ويعرف كيف يصيغها في أهداف تدريبية من خلال تدريبات موجهة و مضاعفة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى لتحقيقها .

2- طرق النقل في التعلم الحركي :

2-1- النقل من إحدى أطراف الجسم إلى الطرف الأخر⁽¹⁾ :

أثبت العديد من البحوث أن المهارة التي تتعلمها باليد اليمنى يمكن نقلها بسهولة إلى اليد اليسرى بعد شيء من التمرين وهذا أيضا بالنسبة لنقل المهارة من احد أطراف الجسم إلى الأخر، ومن الطبيعي لأننا في كرة اليد نطلب من اللاعب أن يقوم باستعمال ذراعه المسيطر عادة ولكن علينا أن ننسى أن لاعب كرة اليد الذي يستطيع بكلا يديه هو أفضل بكثير من اللاعب الذي يستعمل يد واحدة.

و هذا ينطبق على باقي الألعاب وعلى باقي الألعاب، وعلى المدربين الأخذ بعين الاعتبار و الاستفادة بقدر الإمكان من هذه الطريقة لتشجيع اللاعبين بأداء المهاري بكلا الطرفين .

2-2- النقل من مهارة إلى مهارة أخرى⁽²⁾ :

وهنا يتم نقل بعض العناصر المتشابهة بين لاعبين و الغير متشابهة بين عدد من الألعاب، مثال على ذلك الدراسة التي أجرتها العالم (نلس- Nelson) 1957 لتحديد كمية النقل بين الألعاب التالية :



ومن نتائج هذا البحث الرفع من أداء المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة.

2-3- النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة⁽³⁾ :

إن فهم اللاعب للأسس العامة التي تؤثر على خط سير الكرة و ارتدادها سيساعد في تعليم المهارات التي تتطلب ارتداد الكرة، وكذلك فإن فهم اللاعب للقوانين الفيزيائية التي تؤثر على حركة الأدوات المستخدمة في بعض

^{2,1} محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة 1996، ص 21، 25 .

³ محمد حسن علاوي : مرجع سابق، ص 26.

اليد

الألعاب مثل رمي الجلة، رمي الرمح، كرة السلة، كرة الطائرة، سيساعد على اكتساب المهارات في تلك الألعاب و متى استطاع اللاعب فهم المبادئ العامة فانه يستطيع استخدامها لصالح تعليم مهارات جديدة.

2-4- النقل من السهل إلى الصعب (التدرج)⁽¹⁾ :

إن عملية التدرج في تعلم المهارات السهلة ثم الانتقال إلى الصعب مستمد من معرفتنا لأن عملية التنقل ستكون أسهل إذا تدرجنا من ناحية الصعوبة، ففي التسديد، وهذا التدرج مبني على أساس أن الممارس سينقل ما تعلمه في المهارات التي تليها في الصعوبة وبشكل عام ينصح الخبراء (المشرفين في مجال التدريب الرياضي) باتباع النصائح التالية عند تعلم المهارات :

- ✓ الانتقال إلى تكوين الخبرات الجديدة بعد ثبات وصلابة الخبرات السابقة .
- ✓ إصلاح الأخطاء ومعرفة أسباب ووضع طرق علاجها .
- ✓ مراعاة قواعد التدرج في عمليات التعلم من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول .
- ✓ يستحسن استخدام الطريقة الجزئية في التعلم في حالة صعوبة المهارات المتعلمة.
- ✓ تغيير الظروف الخارجية عند الحاجة (خاصتا المهارات المفتوحة).

3- مبادئ انتقال أثر التعلم والتدريب في المهارات الحركية :

- ✓ تزداد عملية النقل في المهارات المتشابهة .
- ✓ تعلم الاستجابة الجديدة لحافز قديم ينتج عنه نقل سلمي، وهذا يوضح سبب الصعوبة التي يلاقيها اللاعب في الوثب العالي الذي تدرب لفترة طويلة على طريقة معينة ثم يحاول تغييرها .
- ✓ تعلم القيام بحركة قديمة استجابة لحافز جديد سينتج عنه نقل ايجابي فمثلا يستطيع الرياضي نقل المحاورة في كرة السلة إلى كرة اليد .
- ✓ إن عملية النقل بين مهارتين متشابهتين ليست عملية أوتوماتيكية فقد لا يستطيع اللاعب ملاحظة التشابه بين مهارتين وعلى المدرب تنبيه اللاعب إلى أوجه التشابه وتشجيع استخدام ما تعلمه سابقا في تعلم مهارة جديدة .
- ✓ إن تعلم المبادئ الأساسية للحركة سيؤدي إلى تسهيل عملية النقل فالذي يفهم (اللاعب أو الممارس) مبادئ القوانين الميكانيكية (قوانين نيوتن) يمكنه استخدامها في حركات رياضية كثيرة .

¹ محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، الجزء الاول، دار القلم، بيروت، لبنان، 1990، ص.101

اليد

✓ إن عملية النقل تعتمد على تعداد صعوبة الحركة وعلى قدرات اللاعب، ولكن اللاعب الماهر يستطيع نقل ما تعلمه إلى مهارات جديدة .

4- مسار التعلم الحركي⁽¹⁾ :

إن دراسة التحصيل الحركي الذي يصف مسار التعلم الحركي من لحظة بدائية حتى لحظة السيطرة على الحركة يوفر الاختصاص ، وأن التعلم الحركي يهدف للوصول إلى السلوك الحركي الجيد المتمثل في السيطرة على التسلسل التقني للمهارة ، ويتحقق هذا عن طريق تسجيل واستغلال وإعادة استعمال الخبرات الحركية في مواقف التدريب المختلفة، وتلعب الذاكرة دورا ايجابيا في عملية التعلم الحركي بحيث لا يوجد تعلم بدون ذاكرة فالتجارب السابقة تحتزن في الذاكرة التي لها قدرة كبيرة على استغلالها في مواقف أخرى()، ويتم المسار التعليمي الحركي على ثلاثة مراحل متتالية، تكمل بعضها البعض بدايتا بالحصول على المعلومات حول الحركة ثم تثبيت الحركة وتطبيقها في متغيرات بيئية مختلفة ويسمح هذا التقييم بالتحكم في التنظيم المنهجي للتعلم النفسي الحركي، ومن ثم سهولة التفريق من هذه المراحل واعتباره درجة التوافق الحركي كمعيار للتفريق بين هذه المراحل .

5- مراحل التعلم الحركي⁽²⁾ :

المرحلة الأولى : تطور التوافق الأول .

المرحلة الثانية : تطور التوافق الدقيق .

المرحلة الثالثة : تثبيت التوافق الدقيق وتطور الانسجام للوضعيات المختلفة .

إن هذه المراحل الثلاث هي مرتبة ومتسلسلة ولا يمكن مخالفة هذا التسلسل في العملية التدريبية والتعليمية ومخالفة هذا التسلسل يعني انكسار أو شق قد حدث في العملية واستدراك هذا الخطأ ليس بالأمر الهين بل انه يستدعي خبرة وكفاءة عالية للمدرب أو المربي الرياضي وهذا ما يظهر عند لاعبي الأواسط والأكابر في مختلف الأنشطة والرياضات وهنا نشرح كل مرحلة على حدي فيما يلي :

المرحلة الأولى :

هي مرحلة اكتساب المسار الأساسي وأولي للحركة (التوافق الأول) بداية العملية تكون بإيصال المعلومات من المربي أو المدرب إلى الطفل أو الممارس ، تتم عملية إيصال المعلومات إلى الشخص عن طريق الشرح الشفوي أي

1- HOTZ L'apprentissage psychomoteur. viGot.paris.france.1985.

² بوداود عبد اليمين: أثر الوسائل السمعية في تعلم المهارات الكتابية،رسالة ماجستير،معهد ت ب ر ، جامعة الجزائر، الجزائر1989،ص13

اليد

يوصل المرئي أو المدرب المعلومات الشفوية يتلقاها المتعلم أو الممارس عن طريق الأذن أو عن طريق البصر خلال رؤية النموذج الموحد باستعمال الوسائل السمعية البصرية ، ويمكن دمج الطريقتين معا (شفوية ، بصرية).

المرحلة الثانية :

هي المرحلة التي تلي المرحلة الأولى وهي عبارة عن تثبيت وتنويع يتمكن أثنائها المتعلم أو الممارس من مراقبة الحركة والتحكم في العوامل الخارجية التي تحيط بواسطة مراكز الإحساس الذاتية، وهي مرحلة التوافق الدقيق أين ينتقل المتعلم أو الممارس إلى مرحلة تنظيم عمل القوى والأجزاء الحركية وتخليه عن بدل الجهد الزائد والقوة الغير اللازمة مختلفة من المحاولات الخاطئة وللتحول أو التقدم من التعلم من الطور الأول إلى الطور الثاني أي من الحال الخام إلى التخصيص والتدقيق فانه يبدأ في استعمال القوى في أوقات الحاجة وبطريقة مجدية لكن قد يحدث ثبات في هذا الطور بفترة معينة رغم استمرار الممارسة ويتبع هنا الثبات في بعض الأحيان فترة كبيرة في التطور ويحدث هذا التطور المفاجئ عادة عند الانقطاع عن التدريب ثم العودة وقد يستغرق تعلم مهارة واحدة مدة طويلة وهذا ينعكس على الطرق المستعملة التي يتخذها المدرب .

المرحلة الثالثة :

ما يميز هذه المرحلة هو نجاح في الأداء الحركي تحت جميع الظروف والمتطلبات وبدل جهد عصبي قليل ومن خلال المنافسات التي يجريها الرياضي تكتمل العملية التعيمية والتدريبية وتحسن بشكل جيد عملية الأداء الحركي والمهاري ويزداد الإحساس الشعوري بالحركة مما يسهل عملية التوافق الدقيق والثابت للحركة .

وبذلك يمكن القول بان واجبات المرحلة الثالثة تعمل على تثبيت عوامل المكان والزمان والديناميكية بالنسبة للحركة وعدم التأثير بالمؤثرات الخارجية (المحيطة) والداخلية وبما إن الرياضي يلاحظ زملائه ويلاحظ حركاته فان الملاحظة هذه تتحول لتصبح إحساسا وشعور عضلي متميز ، فيتلخص من النظر إلى الأطراف أثناء الأداء ويطبق عمله بصورة آلية وهي مرحلة تصنيف باستيعاب وهضم المعلومات الدقيقة لأداء حركة كما تميز هذه المرحلة نوع من التصور الإبداعي أين يبالغ الرياضي في الإتقان الجمالي للحركة وفي نفس الوقت يكسب قدرة على تفادي الأخطاء قبل وقوعها وهذا ما لا نجده في الأداء الحركي والأداء المهاري يحصل على التكامل الوظيفي الذي يحافظ على دقة تلقين الحركة وتوجيهها ، ويمكن تلخيص هذه المرحلة في عدة نقاط هي ⁽¹⁾ :

¹ مقال كمال: تعلم مهارة التسديد على الأجنحة عند لاعبي كرة اليد، مذكرة ليسانس، معهد ت ب ر، جامعة الجزائر، الجزائر، 1995، ص 20.

اليد

- ✓ الأداء الدقيق والمضبوط للحركة وبصورة آلية منظمة .
- ✓ الاستمرار في الأداء الجيد وثبات العناصر المهمة للحركة .
- ✓ إيجاد الحلول السريعة تلاءم مع الظروف المختلفة .
- ✓ التنوع في إمكانية الأداء والوصول إلى إبداعات خاصة .

خلاصة :

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

تمهيد :

إن المرحلة العمرية هي المرحلة المهمة في حياة الإنسان، حيث أن هذا الأخير يتسلسل نموه وفق الانتقال من مرحلة عمرية إلى أخرى، حيث أن كل مرحلة لها خصائصها و مميزاتا و التي تعطيها الطابع المميز لها، والمرحلة التي نحن بصدد دراستها لها سمات جسمية ونفسية، وتأخذ حيزا واضحا في حياة الفرد، وعليه لابد من إعطائها مستوى مطلوب من الأهمية والاعتبار أثناء التدريب.

1- التعريف بالمرحلة العمرية (14-15) :

لغتنا: ((البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل (puberté)، أو (mubilité)، ومعناها الوصول إلى البلوغ والإدراك، وسن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج))⁽¹⁾.

اصطلاحاً : مرحلة النضج هي من 11-12 سنة بالنسبة للبنات، ومن 12-13 سنة بالنسبة للذكور، وهي المرحلة الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر، ومرحلة البلوغ المتأخرة (pubertaire) للذكور من 14-15 سنة، أما الإناث من 13-14 سنة وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي، ويظهر ضعف القدرة على المثابرة و الجهد والانفرادية، حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات، وبذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان، ويزداد ميله لحب المغامرة و المنافسة القوية، حيث يظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور و الإناث، وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة، والبنات إلى الألعاب الأقل عنفاً .

((والسن الأفضل للتعلم الحركي يسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية على شكل عناصر و احتمال أكبر معالجة (الانحراف العقلائي الموجه) وتعدد التوسعات للمؤشرات الحركية، وتمتاز قدرات التعليم في هذه المرحلة بكونها مستعملة دفعة واحدة من أجل استيعاب الحركات الدقيقة كل مرة، يجب العمل بحذر في النهاية كي لا نجعل الحركات الغير مكيفة آلية(أخطاء حركية) وتجنب الاستمرار في التعلم مع التقوية))⁽²⁾ .

- يقول لديسلاف (la dislave.H) أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة)⁽³⁾ .

- (ويقول أيضا كورت(Korte) انطلاقاً من وجهة نظرة التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجهة)⁽⁴⁾ .

¹ نور حافظ: المراهق ، دار الفارس للنشر ، الطبعة الثانية ، بيروت ، لبنان ، 1990، ص 48.

² Jurgen weineck. Biologie de sport. Edition vigot. Paris. France .1997.p 324.

³ la dislave.H .entrainement de foot balle. Edition group Esc.lyon. france.1984.p 82.

⁴Korte.sport de competition. Edition vigot. Paris.france.1997.p 117.

2- النمو :

2-1- معنى النمو :

يشير النمو إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التكوينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملقحة وتستمر باستمرار حياة الفرد، وتتميز هذه التغيرات بالسرعة في المراحل الأولى من العمر حتى اكتمال البلوغ ثم يعترها البطء بعد ذلك.

(يقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والوزن والعرض والشكل والحجم وتشتمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي العام للكائن، أما التغيرات الوظيفية فتشمل على التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لتساير تطور الحياة. فكان النمو به ازدياد حجم الكائن الحي وأعضائه وكذلك ازدياد القدرات المختلفة للكائن الحي كالقدرات الحركية أو العقلية وغيرها)⁽¹⁾.

2-2- أهمية دراسة النمو :

إن أهمية دراسة النمو لها أهمية كبيرة عند العلماء و الباحثين في مختلف المجالات، فمعرفة خصائص نمو الطفل و المراهق تفيد الطبيب والأخصائي النفسي الاجتماعي، وذلك لأن معرفة طبيعة المرحلة التي يمر بها الفرد طفلاً كان أم مراهقاً تساعد على توجيه الوجهة السليمة التي ينبغي أن يسير فيها لكي يصبح مواطناً صالحاً متكيفاً مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

(وتهدف الدراسة العلمية للنمو إلى اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره، كمعرفة علاقة طول الفرد بعمره الزمني، وعلاقة وزنه بطوله وعمره، وعلاقة لغته بمراحل نموه، وبذلك يستطيع الباحث أن يقيس النمو السريع المتقدم، وهكذا تؤدي بنا هذه الدراسة إلى معرفة الجنوح الذي يلزم بعض الأفراد في أطوار نموهم المختلفة، وتؤدي أيضاً إلى معرفة مدى الاختلاف عن النمو العادي وبهذا نستطيع علاج هؤلاء الأفراد علاجاً جسمية، نفسياً واجتماعياً)⁽²⁾.

2-3- مظاهر النمو⁽³⁾ :

2-3-1- النمو التكويني: ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وينمو داخلياً تبعاً لنمو أعضائه المختلفة.

¹ مروان عبد المجيد: النمو البدني و التعلم الحركي، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى ، الأردن، 2002، ص 11.

² محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، الطبعة الاولى ، مصر، 1998، ص 11.

³ محمد المحمادي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى ، القاهرة، مصر، 1998، ص 52.

2-3-2- النمو الوظيفي: ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وبذلك يشتمل النمو بمظهره الرئيسيين على تغيرات كيميائية فسيولوجية طبيعية، نفسية واجتماعية.

2-4- مراحل النمو:

يحدث النمو في كافة مظاهره في شكل تغيرات وتطورات يتعرض لها الكائن الحي، ورغم أن حياة الفرد تكون واحدة إلا أن النمو يمر بمراحل تتميز كل منها بخصائص واضحة.
((إلا أن مراحل النمو تتداخل في بعضها البعض ويصعب التمييز أو تمييز خصائص نهاية مرحلة من المراحل عن خصائص بداية مرحلة تالية لها، إذ أن نهاية المرحلة وبداية المرحلة التي تليها تكونان متداخلتان بدرجة يصعب التمييز بين خصائصها))⁽¹⁾

3- مفهوم المراهقة:

لغويًا: ((إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو أدنى فهي تفيد الاقتراب والذنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج))⁽²⁾.

اصطلاحًا:

((هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليًا، من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة))⁽³⁾.

- ((المراهقة هي سن التغيير مشتقة من *a dolescière* وتعني باللاتينية *Grandir* بمعنى كبر ونمى))⁽⁴⁾
- ((المراهقة تعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة النضج))⁽⁵⁾.

¹ محمد الحمحامي وأمين الخولي: مرجع سابق، ص 13.

² فؤاد ذهبي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995، ص 207.

³ تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الاولى، الجزائر، 1989، ص 241.

^{5.4} سعدية محمد علي بھامر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1999، ص 25، 26.

4- خصائص المراهقة المبكرة (12-15 سنة) :

تسمى كذلك بمرحلة المراهقة الأولى، وهي تقع بين المرحلة السنية (12-15 سنة)، وتتميز المرحلة الإعدادية بتساؤل السلوك لدى الطفل، وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور ولا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الجنسي.

4-1- النمو البدني⁽¹⁾ :

هنا يتطور نمو الفرد فتظهر عليه مشاكل، خاصة بسبب نضجه البيولوجي ويظهر تأثير الناحية الفسيولوجية بشكل واضح، فيزداد نمو حجم القلب ويسرع النمو الجسمي عند البنات عن الأولاد بفارق عامين.

4-2- التطور النفسي والعصبي :

من خلال النمو البدني السريع وغير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الخفة والرشاقة، كما تتأثر الغدد، وقد ينتج عن هذا بعض الأمراض وانتشار حب الشباب، ويصحب ذلك صراع عاطفي، وعدم التوافق الاجتماعي، يأخذ الطفل باستجابة لمدرسيه أكثر من والده، ويضع الكبار محل إعجاب له.

4-3- التطور الحركي :

إن مقدرة المراهق ضمن هذه المرحلة على التكيف والتوجيه والتكوين الحركي تكون ضعيفة، حيث لا يستطيع السيطرة التامة على أعضائه أثناء الأداء الحركي، والتي لا تنسجم مع الواجب الحركي للمهارة، وبذلك لا يستطيع تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، وذلك فان ما يميز هذه المرحلة هو - الهيجان الحركي - والذي يبدو على المراهق من خلال عدم مقدرته على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو انشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه.

وتتطلب هذه المرحلة إلى العاب جماعية تعود بالتلاميذ إلى القيم الاجتماعية من إخلاص وتعاون وطاعة وتنظيم في الفرق الرياضية ويجب ملء حياتهم بالنواحي الترويحية وإشغال أوقات فراغهم بصورة هادفة، كما نرى انه في هذه المرحلة تقوى الأجهزة الداخلية للجسم فتزداد بذلك مقاومة التمرين لاكتساب التحمل.

(وتتميز هذه المرحلة بقلّة التوجيه الحركي والذي يؤدي إلى حدوث حركات مصاحبة جديدة مع أداء حركي متصلب، إضافة إلى الكسل يبدو واضحاً على بعض المراهقين في هذه المرحلة، من ناحية أخرى تكون قابلية التطبع الحركي قليلة، وسبب ذلك النمو المفاجئ للطول والزيادة السريعة في الوزن إضافة إلى أن العصبية عند المراهقين والمراهقات تكون كبيرة في هذه المرحلة)⁽²⁾.

¹ فؤاد ذهبي السيد: مرجع سابق، ص237.

² مروان إبراهيم عبد المجيد: مرجع سابق، ص24.

4-4- النمو الفسيولوجي :

(ومن مظاهرها البلوغ الجنسي، ويعتبر البلوغ بمثابة (الميلاد الجنسي) أو اليقظة الجنسية للفرد، ويتحدد البلوغ الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية. وعند الإناث عند حدوث أول حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، ويعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة، وأهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية ويحدث هذا غالبا من سن 13-14 سنة)⁽¹⁾

4-5- النمو الجسمي :

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بسرعه الكبيرة، ويلاحظ طفرة النمو وازدياد سرعته لمدة حوالي 3 سنوات (10-14 سنة عند الإناث و 12-16 سنة عند الذكور)، وذلك بعد فترة الهادئ في المرحلة السابقة، على أن النمو يستمر إلى حوالي 18 سنة لدى الإناث و 20 سنة لدى الذكور، وتصل أقصى سرعة للنمو الجسمي عند الإناث في سن 12 سنة وعند الذكور في سن 14 سنة.

4-6- النمو العقلي :

تشهد مرحلة المراهقة ومنذ بدايتها الطفرة النهائية في النمو العقلي عموما، ومن ثم فان تعليم المراهق "كله" يشمل تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعده على نموه المتكامل، وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية (القدرة على الحساب). وما يهمننا أكثر في هذه المرحلة هو نمو القدرة على التعلم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وتتطور معه مجموعة من الخصائص مثل الانتباه - التذكر - الإدراك... الخ. ومن أهم ما يؤثر على النمو العقلي نجد ما يلي⁽²⁾:

- ✓ الوراثة.
- ✓ التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب.
- ✓ التوافق الانفعالي.
- ✓ وسائل الإعلام، خاصتا الإذاعة، التلفاز، السينما والجرائد.

^{2,1} حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 1995، ص333، 343.

4-7- النمو الاجتماعي :

نلاحظ في هذه المرحلة نمو الوعي الاجتماعي لدى الأطفال، كما نلاحظ التكتل في جماعات أصدقاء، والسعي للحصول على العضوية في الفرق والأندية ومن خلال كل هذا تتسع دائرة التفاعل الاجتماعي، فالمنافسة تعتبر من مظاهر العلاقات الاجتماعية فنجد الطفل يقارن نفسه بزملائه ويحاول دائما التفوق عليهم. ((وقد يلاحظ كذلك التمرد والسخرية والتعصب والمنافسة، وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار وضيق الصدر للنصيحة، ونحن نجد بعض الأطفال لهم لغة خاصة ومصطلحات تكاد تكون سريعة، كما نلاحظ الاهتمام بالمظهر الشخصي خاصة لدى الفتيات وهذا يبدو جليا في اختيار الملابس والألوان الزاهية)).⁽¹⁾

((وتتميز المراهقة المبكرة بأنها مرحلة المسيرة والمجاورة والمواقفة والامثال والقبول ومحاولة الانسجام مع المحيط الاجتماعي وقبول العادات والمعايير الاجتماعية الشائعة بغية تحقيق التوافق الاجتماعي)).⁽²⁾

إذن مما سبق يبدو لنا سلوك الطفل في مرحلة البلوغ هو الاعتماد على النفس لتأكيد الوجود والحرية الشخصية، وشعوره بحاجة ملحة وضرورية للانتماء للجماعة.

4-8- النمو الانفعالي :

يتمثل في مدى الانفعالات وهي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على الأطفال في مرحلة المراهقة المبكرة، ((فهذه مرحلة اضطرابات انتقالية وحساسية شديدة الثقل والاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو، وقد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية)⁽³⁾

(تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مثيراتها، وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها، وقد يلاحظ التناقض الانفعالي وثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الشيء أو الموقف كما يحدث حين يتذبذب الانفعال بين الحب، الكره، الشجاعة والخوف)⁽⁴⁾.

((ويعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق فهو يحب الآخرين ويحتاج إلى حب الآخرين له، ولا جدال في إشباع الحاجة إلى الحب والمحبة من أزم ما يكون لتحقيق الصحة النفسية للمراهق، والحب كانفعال مهم بالنسبة للحياة الانفعالية والاجتماعية للمراهق، فالحب المتبادل يزيد الألفة ويزيل الكلفة)).⁽⁵⁾

4-2-1 حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، 352، 354، 356.

³ أسعد ميخائيل إبراهيم: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفاق، بيروت، لبنان، 1999، ص25.

⁵ محمد حسن علاوة: مرجع سابق، ص145.

خلاصة :

من خلال ما سبق، نجد أن الطفل المراهق في هذه المرحلة يمر بمجموعة من التحولات التي تمس كل جوانب شخصيته و يؤثر علي كل جوانب شخصيته كفرد من أفراد المجتمع حيث يتأثر بمحيطه و يؤثر فيه، و لعل هذا ما يطور قدراته علي الاكتساب و تعلم المهارات، و تكون هذه المرحلة بمثابة الذهنية للتعلم لأنه يلاحظ عليه حب المشاركة في الألعاب التي تتطلب المهارة مثل كرة اليد و كرة القدم و كرة السلة و التنس، بالإضافة إلى فهم قواعد النصر والهزيمة، و يكون عضوا نشط في الفريق . و ربما يفسر هذه العلاقة من تطوير القوة البدنية وكذا الرفع من الأداء الرياضي الحركي كما يؤثر على باقي الصفات البدنية الأخرى.

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه رصيد معرفي ينتمي إلى موضوع بحثنا و الذي ضم أربعة فصول، سنحاول الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني) لدراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نعطي منهجيته العلمية, و كذلك التحقق من المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة.

يعتبر هذا الفصل العمود الفقري لتصميم وبناء بحث علمي، سنقوم في هذا الجانب بالقيام بدراسة ميدانية وذلك عن طريق توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة المختارة والتي تقوم أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ثم تقديم مناقشة وتحليل الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة وبعد ذلك نقوم بعملية تفرغ الإجابات، بحيث نقوم بوضع جدول لكل سؤال والتي تتضمن عدد الإجابات بالنسب المئوية الموافقة لها, وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج، والذي نوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها بحثنا.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض مدربي أندية كرة اليد بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديتهم ومعرفة الأمور التي تساعد والأمر التي تعوق عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خاص بمدربي بعض الأندية، وذلك للكشف و الوقوف على دور وأهمية التخطيط في الرياضي في كرة اليد .

1-1- المجال المكاني والزمني :

- المجال المكاني : شملت دراستنا مدربي أندية كرة اليد لولاية الجلفة

- المجال الزمني: دامت مدة الدراسة شهرا كاملا (مارس) للسنة الجامعية 2016/2017

1-2- ضبط متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع. المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "التخطيط الرياضي".

المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو " الأداء الرياضي في كرة اليد".

1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

عينة البحث هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية ،وهي تعتبر جزء من الكل ،بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي ،ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل(الأصلي). من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد شملت مدربي أندية كرة اليد لولاية الجلفة.

1-4- مجتمع الدراسة

هم مدربي ولاعبي كرة اليد لولاية الجلفة وذلك للحصول على نتائج أكثر موضوعية ودقة.

2- المنهج المستخدم:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا، وهذا الاختيار نابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

(ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديددها , ووضع الفروض, واختيار الفئة المناسبة, واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها, ووضع قواعد

لتصنيف البيانات , ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة, ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة⁽¹⁾.

أما بشير صالح الرشيد فيعرف المنهج الوصفي (بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث)⁽²⁾.

2-1- أدوات الدراسة:

الاستبيان: هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادة ثانياً إلى الباحث.

كما يعرف على أنه (وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت و التكيف، حتى من إيجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث و التي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة و أيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا)⁽³⁾.

فهي تعد أهم أدوات البحث التي اعتمدنا عليها , حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري وقد راعينا عند صياغة الأسئلة في الاستمارة التالية:

- ✓ صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.
- ✓ ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
- ✓ صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي والعلمي لكل مدرب.
- ✓ احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة ب: نعم أو لا , وأسئلة شبه مفتوحة تتحدد لها إجابات يختار المستقصي منه إحداها وأسئلة مفتوحة لاقتراح الحلول المناسبة .

1 - ديولد فان دالين: ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون : مناهج البحث في التربية وعلم النفس , ط2 , القاهرة، مصر، 1984 , ص313.

² بشير صالح الرشيد: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000، ص59.

³ أحمد شليبي : منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 25 .

2-2- الوسائل الإحصائية المستعملة:

استجابة لطبيعة البحث استعنا في هذه الدراسة بوسيلة إحصائية واحدة لحساب نسب التكرارات في الإجابات وهذا من أجل تحويل المعلومات الكيفية إلي معلومات كمية لتصبح أكثر دقة ومصداقية وهذه الوسيلة هي :

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

3- إجراءات التطبيق الميداني:

قمنا بتصميم أسئلة الاستبيان حسب (التساؤلات المطروحة والفرضيات المقترحة) وهذا انطلاقا ما تعرضنا إليه في الجانب النظري بعد ذلك قمنا بكتابة هذه الأسئلة وطبعها في (15) نسخة حسب عدد العينة المختارة و تم توزيع هذه الاستمارات على جميع مدربي أندية كرة اليد لولاية الجلفة والمقدر عددهم (15) مدريا, وعند إعطاء كل نسخة لكل مدرب نقوم بشرح ما نود أن نتوصل إليه, وبعد 15 يوما قمنا بجمع استمارات الاستبيان الموزعة على المدربين وتم قراءة إجاباتهم, ثم تطرقنا إلى عملية جمع و فرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة, بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة, والهدف من كل سؤال وتوضيح ذلك بدائرة نسبية. وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج والذي نوضح فيه مدى وصدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

4- حدود الدراسة:

قمنا بدراستنا على مستوى الأندية الرياضية لكرة اليد لولاية الجلفة ، وقد كانت الفكرة لاختيار هذا الموضوع هو النقص الكبير لعملية التخطيط الرياضي في كرة اليد الذي تعاني منه معظم الأندية، كما تعتبر المشاكل والعراقيل التي تتخبط فيها أندية كرة اليد .

وانطلاقا من إيماننا القوي بموضوع بحثنا, ارتأينا أن نناقش فكرة التخطيط الرياضي وتأثيره على تحسين أداء الرياضي في كرة اليد, ولاستحالة قيامنا بالدراسة الميدانية على مستوى جميع أندية الوطن نظرا لقدراتنا المتواضعة ماديا ومعنويا , ارتأينا أن تكون عينة بحثنا تشمل ما نستطيع أن نصل إليه (ولاية الجلفة) وهي على غرار مثيلاتها في الوطن تعاني من نفس المشاكل, بحيث أنه يمكن اعتبار النتائج المتحصل عليها نظريا وميدانيا يمكن تسليطه وإسقاطه على باقي أندية الوطن.

هناك ثلاث محاور يتمحور عليها بحثنا و هي :

أ- المحور الاول: التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد لفئة الأشبال الممارسة لكرة اليد.

السؤال الاول:

- ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

الغرض من السؤال: معرفة الآفاق التخطيطية التي يطمح إليها المدرب .

الجدول رقم(01)

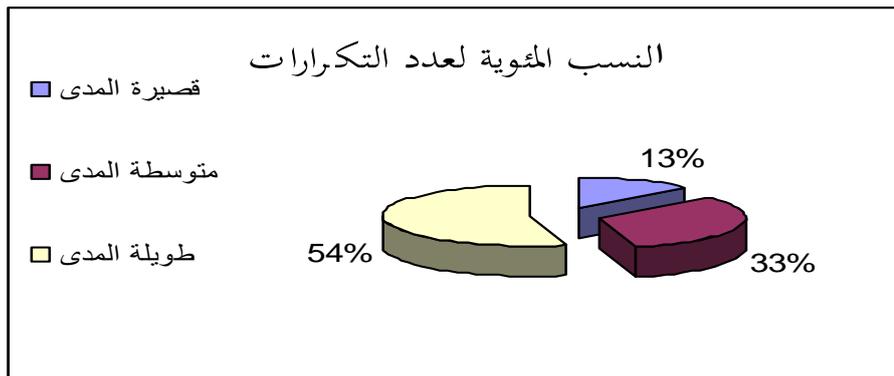
النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
13	02	قصيرة المدى
33	05	متوسطة المدى
54	08	طويلة المدى
100	15	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن الكثير من المدربين يعتمدون في التخطيط على الآفاق طويلة المدى بنسبة تقدر ب(54%) ، وحسب إجابة آخرين فإنهم يعتمدون في تخطيطهم على آفاق متوسطة المدى بنسبة تقدر ب(33%)، وهناك آخرون من يرى أن الآفاق قصيرة المدى هي الأنجع في التخطيط في التدريب وذلك بنسبة تقدر ب(13%).

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نرى أن التخطيط الذي يعتمد على آفاق طويلة المدى الأكثر شيوعا لدى المدربين، فهو الأنجع والمناسب في التدريب وذلك من خلال النتائج المحققة في الميدان .

الشكل رقم (01): يوضح الآفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم



السؤال الثاني:

- هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفقا لبرنامج رسمية للمنافسات؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان النادي مقيد ببرنامج رسمية أم لا، أي إجبارية أو عدم إجبارية النادي في المشاركة في المباريات.

الجدول رقم (02)

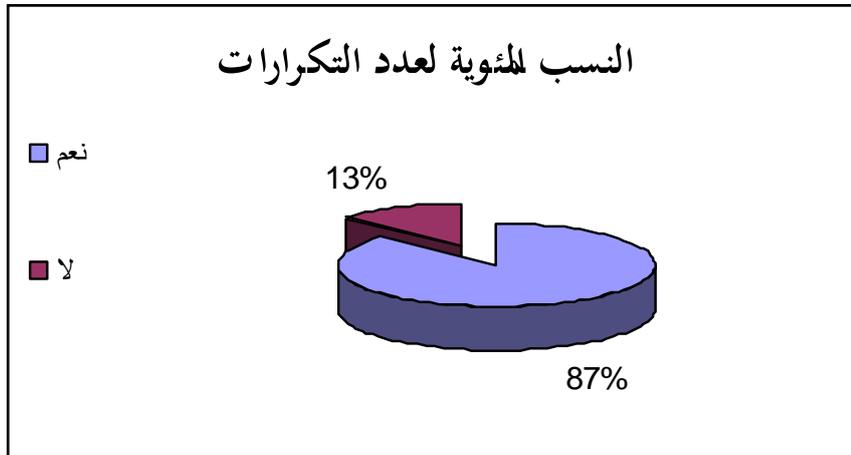
النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
87	13	نعم
13	02	لا
100	15	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية النوادي تمارس نشاط مبارياتها وفق لبرنامج رسمية وذلك من خلال إجابات المستجوبين المقدرة بنسبة 87%، و منهم من أجاب عكس ذلك بنسبة مقدرة بـ 13% .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الأجوبة المعطاة من طرف المدربين، أن أغلبية المدربين يمارسون عملية التدريب وفق برنامج رسمية وهذا إن دل فإنما يدل على الاهتمام الذي يتصف به معظم المدربين في مجال التخطيط في التدريب و الذي يهدف إلى الرفع من الأداء الرياضي لدى الممارسين واكتساب المهارات والمعارف العلمية الممنهجة وذلك كله لصالح الفريق والنادي من النتائج والمراكز المهمة.

الشكل رقم (02): يوضح نشاط النادي وفق البرنامج الرسمية.



السؤال الثالث :

✓ هل انتم من المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات ؟
الغرض من السؤال : معرفة إذا كان للمدرب أهداف مسطرة قبل بداية المنافسات، وما الأهمية التي يوليها لهذه الأهداف .

الجدول رقم (03)

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
93	14	نعم
07	01	لا
100	15	المجموع

نلاحظ من الجدول أغلب المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، وهذا حسب النسبة التي تقدر بـ(93%).

الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن مدربي كرة اليد يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر، ومن هذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب.
الشكل رقم (03) : يوضح نسبة إيمان المدربين بتحديد الأهداف المسطرة.



السؤال الرابع:

✓ إذا كانت إيجابتكم بنعم على السؤال السابق، فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم ؟
الغرض من السؤال : معرفة الأهداف التي يركز عليها المدربون ويطمحون لتحقيقها .

الجدول رقم (04)

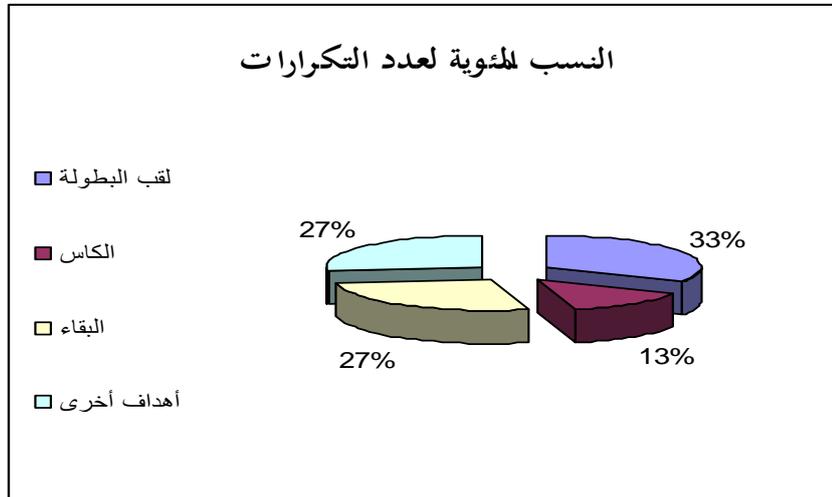
النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
33	05	لقب البطولة
13	02	الكأس
27	04	البقاء
27	04	أهداف أخرى
100	15	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربون يطمحون في نيل لقب البطولة بنسبة (33%)، كما يطمح آخرون في البقاء بنسبة (27%)، كما يسعى آخرون بنسبة (27%) إلى تحقيق أهداف أخرى نذكر منها: (التكوين و تحسن المستوى، تكوين فريق، اللعب ضمن الفرق الوطنية ذات المستوى العالي..)، وبنسبة 13% من المدربين أكدوا أنهم يركزون على تحقيق لقب الكأس .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال ما سبق أن البطولة تعني الكثير بالنسبة لمعظم المدربين أكثر من أي أهداف أخرى كالرفع من الأداء المهاري لدى اللاعبين، وهذا الأخير يعد من الأهداف التي يستطيع المدرب تحقيقها في هذه المرحلة (الأشبال)، لأن ميزة هذه المرحلة عند اللاعب هي أنه يكون في أوج عطائه المهاري، وبالتالي يمكن رفع أداءه المهاري.

الشكل رقم (04) : يوضح الأهداف التي يركز عليها المدربون .



السؤال الخامس:

✓ ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟

الغرض من السؤال :تحديد صنف التخطيط الذي يعتمده المدرب .

الجدول رقم (05)

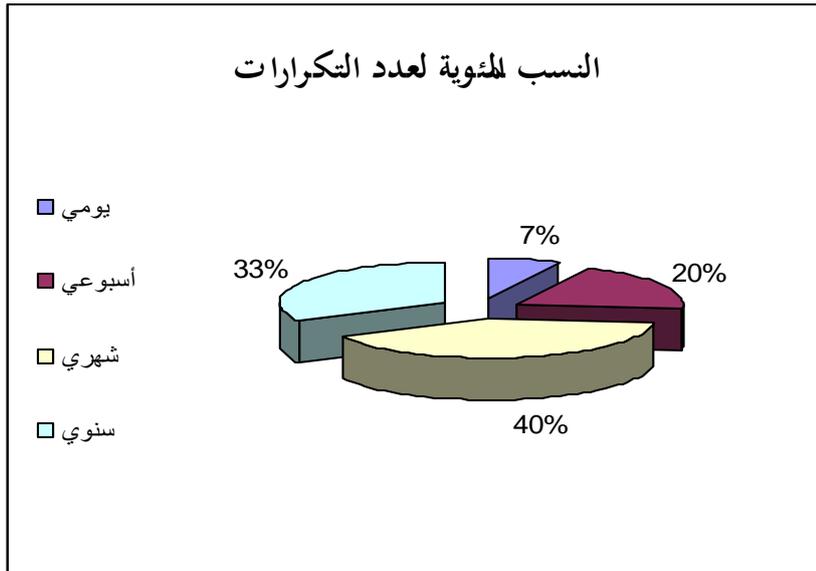
النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
07	01	يومي
20	03	أسبوعي
40	06	شهري
33	05	سنوي
100	15	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط الشهري نسبة 40% ثم تليها نسبة 33% التي تعني نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط السنوي، وهناك بعض المدربين يعتمدون على التخطيط الأسبوعي بنسبة تقدر بـ 20% .

الاستنتاج :

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

الشكل رقم(05) : يوضح أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربين



السؤال السادس:

- هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها ؟

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

الجدول رقم (06)

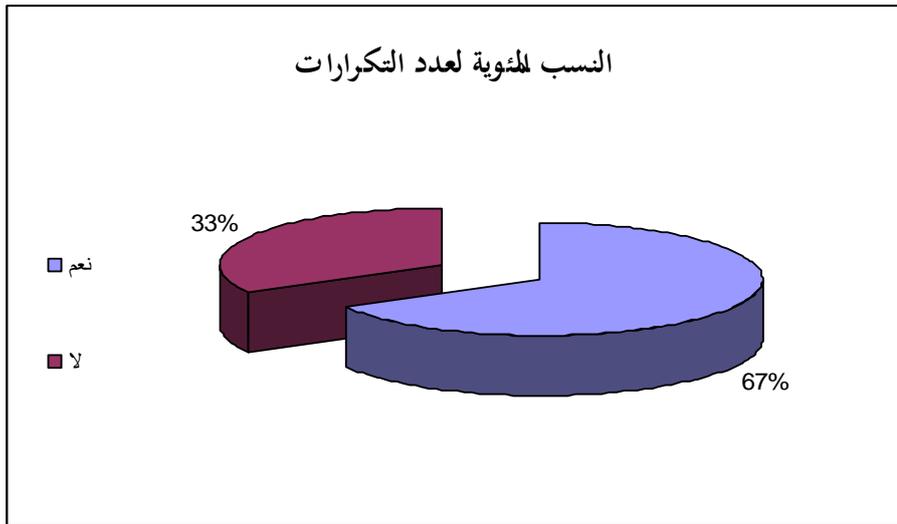
النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
67	10	نعم
33	05	لا
100	15	المجموع

نلاحظ أن جل المستجوبين أكدوا بأنهم غالبا ما حققوا الأهداف التي سطرها وهذا بنسبة 67%، أما 33% من المدربين أكدوا عكس ذلك .

الاستنتاج :

خلاصة القول أن التخطيط عادة ما يتحقق على أرض الواقع وهو ما يتوصل إليه معظم مدربي الأندية .

الشكل رقم (06) : يوضح مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين .



-المحور الثاني: ويحتوي هذا المحور على ثلاثة أسئلة .

السؤال السابع :

- ماهو عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا ؟

الغرض من السؤال : معرفة مكانة وقيمة الحصص التدريبية لدى المدرب .

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن حل المدرسين أكدوا لنا أن عدد الحصص أربع(04) حصص أسبوعيا بنسبة 40% من المستجوبين، ومنهم من أجاب بأنه يرمج حصتين(02) أسبوعيا بنسبة 34% ومنهم من أجاب أنه يرمج ثلاثة حصص(03) و خمسة حصص(05) أسبوعيا بنسبة 13%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن تخصيص عدد الحصص التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدرسين في تخطيطهم وآرائهم، ويرجع هذا إلى حرص المدرسين كلا حسب هدفه في اختياره للحصص التدريبية على حسب ما يتطلبه البرنامج المسطر، كما يأخذ بعين الاعتبار العوامل التي يراها مؤثرة في العملية التدريبية مثلا:(ارتباط اللاعبين بالدراسة... الخ) .

السؤال الثامن :

- أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا ؟

الغرض من السؤال : معرفة الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب خلال الأسبوع .

نلاحظ من خلال الإجابات عن هذا السؤال أن حل المدرسين أكدوا لنا أن الحجم الساعي اللازم أسبوعيا يقدر ب:(06)ساعات وهذا بنسبة 40% من المستجوبين، ومنهم من أجاب ب: (03)ساعات أسبوعيا بنسبة 34% ومنهم من أجاب بأنه يرمج (4.5) ساعة أسبوعيا ومنهم من أجاب أنه يرمج(7.5)ساعات أسبوعيا بنسبة 13%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال الإجابات على هذا السؤال أن الحجم الساعي في العملية التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر، وهذا يعكس لنا اختلاف المدرسين في اختيار الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب، وهذا يرجع إلى الحرص والوعي لدى المدرب كما يبين أن الحجم الساعي المخصص يلعب دور هام في العملية التدريبية

السؤال التاسع :

- تبرمجون تدريبات ناديتكم؟

الغرض من السؤال: معرفة الفترة التي يختارها المدرب والتي يراها مناسبة لإجراء التدريب .

الجدول رقم (07)

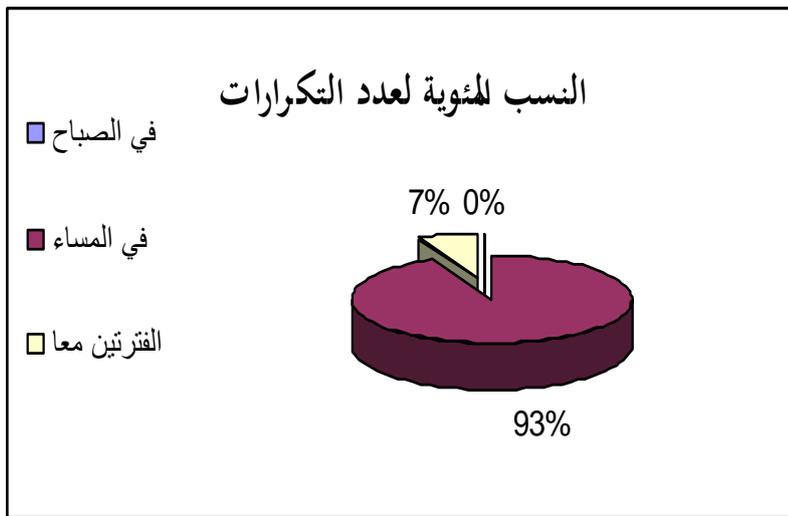
النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
00	00	في فترة الصباح
93	14	في فترة المساء
07	01	الفترتين معا
100	15	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب المدربين كانت إجاباتهم باختيار الفترة المسائية وهذا بنسبة 93%، وهناك من يرى الفترتين معا بنسبة 07%، وهذا ما يدل على أن اختيار هذه المواقيت يرجع لأسباب كالارتباطات والانشغالات الخاصة بالمدرّب واللاعبين.

الاستنتاج:

نستنتج أن من خلال إجابات المدربين اعتمادهم على عملية التدريب في الفترة المسائية بنسبة كبيرة وهذا يرجع إلى أسباب خاصة ومتعلقة بارتباط اللاعبين بالدراسة وعوامل أخرى ، وهناك من المدربين بنسبة قليلة ومعتبرة أجاب أن عملية التدريب تتم في الفترتين معا لأسباب يمكن أن تكون عدم ارتباط اللاعبين في تلك الأيام من الأسبوع قد أتاحة الفرصة للتدريب في الفترتين معا.

الشكل رقم (07): يوضح فترات إجراء التدريبات



مناقشة نتائج الدراسة :

بعد تفرغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ماكان من إجابات من طرف المدربين في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالاتي :

- معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة اليد يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة .
 - إعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة اليد و الرفع من أداء الممارسين .
 - أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .
 - جل المدربين يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .
 - يرى أغلب المدربين أن توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري .
 - حسب آراء المدربين فان الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة .
 - ان حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين .
- ومنه نقول أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي وذلك كما أكده "محمد محمود موسي" "بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم علي التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة".
- وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن للخبرة دورا كبيرا في التحكم في عملية التخطيط وانتهاجها علي أنها الأسلوب الأنجع والسليم كما أكد "تشارل بتلها تيم"، "علي أنه نوع من السلوك الذي يخضع إلي تقدير واع للتوقعات من طرف المعني بالعملية"، وهذا إذا دل إنما يدل علي شيء واحد وهو عامل الخبرة .
- وهنا يجمع معظم المدربين بأن إعطاء الوقت اللازم أمر يساعد في التحكم في عملية التخطيط وذلك أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين وهنا يشير "علي سلمي"، " بأن دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك في تخطيط فترات الإعداد وإعطائها الوقت اللازم والمناسب للقيام بالعملية" .
- ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها وقد أكده ما جاء من خلال أجوبة المدربين .

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : أثر التخطيط الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة اليد (14-15 سنة).

أهداف الدراسة :

أ- الهدف الرئيسي :

محاولة إبراز أثر التخطيط الرياضي كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين.

ب- الأهداف الجزئية:

✓ دراسة اثر التخطيط الرياضي لتحسين أداء الرياضي كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية ، خصوصا في هذا السن الحساس (14-15 سنة) الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والتطور.

✓ إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين.

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

مشكلات الدراسة :

هل للتخطيط أثر فعال في تحسين أداء لاعبي كرة اليد للأشبال (14-15 سنة) ؟.

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

للتخطيط الرياضي أثر فعال لتحسين الأداء لاعبي كرة اليد للأشبال (14-15 سنة).

الفرضيات الجزئية:

- ✓ الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط الرياضي .
- ✓ التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد لفئة الأشبال الممارسة لكرة اليد .
- ✓ الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط الرياضي .

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي و شملت المدربين .

المجال الزمني: دامت دراستنا شهرا كاملا(مارس) للموسم الجامعي:2016/2017

المجال المكاني: أجريت دراستنا على مستوى أندية كرة اليد لولاية الجلفة

المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : الاستبيان و هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات

النتائج المتوصل إليها :

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

التوصيات والاقتراحات :

- ✓ على مدربي كرة اليد لفئات الأشبال إعطاء الوقت المناسب و الملائم لعملية التدريب .
- ✓ يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- ✓ المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير الأداء و الرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج .

✓ لا بد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب (الجانِب البدني ، الجانِب النفسي ، الجانِب التقني ، الجانِب التكتيكي .. الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .

التوصيات والاقتراحات :

- على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات نذكر منها مايلي :
- ✓ على مدربي كرة اليد لفئات الأشبالي إعطاء الوقت المناسب و الملائم لعملية التدريب .
- ✓ يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب .
- ✓ تلقي المدربون للتربصات التكوينية تؤثر بشكل ايجابي على عملية التدريب الرياضي .
- ✓ لا بد على المدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال .
- ✓ المرحلة العمرية لفئة الأشبالي تناسب تطوير الأداء و الرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج .
- ✓ تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي مرتبط بالاهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة الأشبالي، كون هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الإنسان، أي يمكن اكتساب وتطوير الأداء المهاري .
- ✓ الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الظروف المادية والبشرية لأندية كرة اليد .
- ✓ لا بد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب (الجانبي البدني ، الجانبي النفسي ، الجانبي التقني ، الجانبي التكتيكي .. الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .

خاتمة:

يمكن القول أن التخطيط الرياضي هو منهج علمي حديث ، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماما بالغاً من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تفسر التدريب للرفع من الأداء الرياضي للاعب و الوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص .

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

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

مناقشة نتائج الدراسة :

بعد تفرغ 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 إجابات من طرف المدربين في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالاتي :

- ✓ معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة اليد يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة .
- ✓ إعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة اليد و الرفع من أداء الممارسين .
- ✓ أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .
- ✓ جل المدربين يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .
- ✓ يرى أغلب المدربين أن توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري .
- ✓ حسب آراء المدربين فان الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة .

✓ ان حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين .

ومنه نقول أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي وذلك كما أكده "محمد محمود موسى" " بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم على التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة".

وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن للخبرة دورا كبيرا في التحكم في عملية التخطيط وانتهاجها علي أنها الأسلوب الأنجع والسليم كما أكد "تشارل بتلها تيم"، "علي أنه نوع من السلوك الذي يخضع إلي تقدير واع للتوقعات من طرف المعني بالعملية" ، وهذا إذا دل إنما يدل علي شيء واحد وهو عامل الخبرة .

وهنا يجمع معظم المدربين بأن إعطاء الوقت اللازم أمر يساعد في التحكم في عملية التخطيط وذلك أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين وهنا يشير "علي سلمي"، " بأن دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك في تخطيط فترات الإعداد وإعطائها الوقت اللازم والمناسب للقيام بالعملية".

ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها وقد أكده ما جاء من خلال أجوبة المدربين .

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور - الجلفة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة اليد (صنف أشبال)

في إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية والمتمثل عنونها في :

أثر التخطيط الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة اليد

أشبال (14-15)

في إطار بحثنا المتمحور حول أثر التخطيط الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة اليد أشبال (14-15)، نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي ستقضي مصداقية أكبر على بحثنا الذي هو خطوة نحو الأمام، وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع.

نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة، وتقبل سيدي منا فائق الاحترام والتقدير.
- ضع علامة (x) في الخانة المناسبة حسب ايجابتكم المقترحة.

تحت إشراف الأستاذ:

* سربوت محمد رضا

من إعداد الطلبة:

➤ صاري عبدالقادر.

➤ كربوعة محمد.

السنة الجامعية 2016-2017

تسمية النادي:.....

*الفرضية الأولى التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد لفئة الأشبال
الممارسة لكرة اليد.

1- ضمن أي نوع تصنفون أفاق مخططاتكم؟

قصيرة المدى متوسطة المدى طويلة المدى

2- هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات؟ نعم لا

3- هل أنتم من المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات؟ نعم لا

4- إذا كانت ايجابتكم بنعم على السؤال السابق، فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم؟

لقب البطولة الكأس

البقاء أهداف أخرى:.....

5- ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

يومي أسبوعي شهري سنوي

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

* الفرضية الثانية: الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في

التدريب.

7- ماهو عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعيا؟ ←

8- أذكر الحجم الساعي في عملكم أسبوعيا؟ ←

9- تبرمجون تدريبات ناديتكم ؟

الفترتين معا

في فترة المساء

في فترة الصباح

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية :

- ✓ أحمد شلبي : منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992
- ✓ إبراهيم اسعد ميخائيل :مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الآفاق، بيروت، لبنان، 1999
- ✓ إبراهيم حمادة مفتي : التطبيقات الإدارية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الاولى، القاهرة، مصر، 1999 .
- ✓ إبراهيم حمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي، الموسوعة العلمية للإدارة، الجزء الثاني، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2003 .
- ✓ بشير صالح الرشيدى : مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000 .
- ✓ ديولد فان دالين : ترجمة : محمد نبيل نوفل وآخرون : مناهج البحث في التربة وعلم النفس، ط 02 القاهرة، مصر، 1984 .
- ✓ حسام علي طلحة وعيسى مطر عدلة،مقدمة في الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط 01 القاهرة، مصر، 1999 .
- ✓ حسن حسين قاسم وعلي نصيف : علم التدريب الرياضي، دار الكتاب للطبع والنشر، العراق، 1987
- ✓ كورت ماينل : ترجمة : علي نصيف : التعلم الحركي، مديرية دار الكتب، الموصل، العراق، 1987.
- ✓ محمد الحمحامي وأمين الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 02 القاهرة، مصر، 1998 .
- ✓ محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط 01، القاهرة، مصر 1998
- ✓ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1996.
- ✓ محمد خليفة بركات : علم النفس التعليمي، ج 01، دار القلم، بيروت، لبنان، 1990.
- ✓ محمد محمود موسى : التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، 1985.
- ✓ محمد علي بهامر سعديّة: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1999 .
- ✓ محمد ياسر وحسن دبور : كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996 .
- ✓ نور حافظ : المراهق، دار الفارس للنشر، ط 02، بيروت، لبنان، 1990 .
- ✓ عبد المجيد مروان : النمو البدني والتعلم الحركي، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط 01، الأردن، 2002 .
- ✓ عبد السلام زهران حامد : علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب ، ط 05، القاهرة مصر 1995 .
- ✓ علي السلمي : التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978 .
- ✓ فؤاد الذهبي السيد :الأسس النفسية لنمو من الطفولة للشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995 .

- ✓ رابح تركي : أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 01، الجزائر، 1989 .
- ✓ شارل بيتلهايتم: ترجمة: إسماعيل صبري عبد الله : التخطيط والتنمية، ط 02، دار المعارف، ط 02، القاهرة، مصر، 1999 .

المجلات :

- ✓ أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان : مجلة البحوث والدراسات، جامعة حلوان، مصر، 1979 .

الرسائل والأطروحات :

- ✓ أحمد عبد العزيز الشرفاوي: التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل، رسالة ماجستير، معهد التخطيط، جامعة القاهرة، مصر، 1995-1996 .

- ✓ هشام أشن وسليم مطبح : دراسة تأثير درس التربية البدنية والرياضية على صفة القوة المميزة بالسرعة لدى تلاميذ (16-18 سنة)، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 2000-2001 .

- ✓ كريم بن آكلي : الممارسة الرياضية في الأندية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 2002-2003 .

- ✓ كمال مقاق : تعلم مهارة التسديد على الأجنحة عند لاعبي كرة اليد، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 1995-1996 .

- ✓ عبد اليمين بوداود : اثر الوسائل السمعية في تعلم المهارات التكتيكية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 1989-1990 .

مواقع الانترنت :

16 مارس 2017 الأكاديمية الرياضية العراقية www.iraqacad.org

المراجع باللغة الفرنسية :

- ✓ hotz. L'apprentissage. psychomoteur. ViGot.paris France.1985.
- ✓ jurgen weineck :biologie de sport. Edition viGote. Paris France.1997.
- ✓ la dislave. H. entrainement de foot ball. Edition Groupe.Esc.lyon. france.1984.
- ✓ korte.sport de competition. Edition vigote. Paris. france.1984