

جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والتربية الرياضية

قسم : التربية البدنية والرياضية

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص: نشاط بدني رياضي تروي



أثر وتخطيط البرامج التدريبية في إعداد وتكوين الفئات  
كرة اليد (16.12 سنة)

إشراف الأستاذ / الدكتور:

د. شاشو أحمد

إعداد الطالب:

عمير حمزة

لجنة المناقشة

الصفة	الدرجة والجامعة	الأستاذ
رئيس	أستاذ محاضر بجامعة الأغواط	.....
مقرر	أستاذ محاضر بجامعة الأغواط	.....
مشرف ثاني	أستاذ محاضر بجامعة الأغواط	.....
عضو	أستاذ محاضر بجامعة الأغواط	.....

السنة الدراسية: 2022/2021

# إهداء

أهدي ثمرة جهدي لهذا العمل المتواضع إلى:  
والدتي الكريمة أطال الله في عمرها وبارك فيها؛  
والى والدي رحمة الله عليه وأسكنه فسيح جناته.  
فلهما الفضل الكبير لما وصلنا اليه اليوم ووصولي لمرتبة علمية " ماستر "  
في التعليم العالي

أهدي أيضا إلى كل الأصدقاء وزملاء الدراسة ،

وأهدي إلى كل عائلتي؛ الذين كان لهم الفضل الكبير في مساندتهم لي،

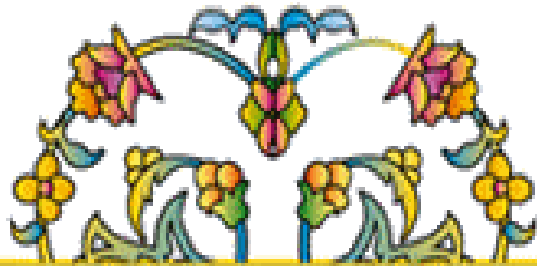
إلى جميع أساتذتي الكرام؛ ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي  
أهديها إلى كل أحبتي في الله، وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون،  
وفي أصعدة كثيرة.

# كلمة شكر و تقدير

نحمد الله أولا الذي هدانا وأكملنا هذه العمل المتواضع، ثم الصلاة والسلام على خير نبي للحق هدى وعلى آله وصحبه أجمعين ومن اهتدى به ثانيا أما بعد:

أتقدم بالشكر الجزيل والعرفان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد، ولو بكلمة تشجيع في إنجاز هذه المذكرة ونخص بالذكر د. شاشو أحمد وعائلته، وجميع أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية بالأغواط وإلى كل الأساتذة جميعا .

وشكرا جزيلا لكل من نسيه قلبي وتذكره قلبي  
لكم مني جزيل الشكر والاحترام



## فهرس المحتويات

	إهداء
	كلمة شكر
أ - ب	مقدمة
الإطار العام للدراسة	
1	الإشكالية
3	الفرضيات
4	تحديد المصطلحات والمفاهيم
6	أهمية الدراسة
7	أهداف الدراسة
الفصل الأول: الإطار النظري	
9	المبحث الأول: الأدبيات النظرية.
9	المطلب الأول: البرامج العلمية في التدريب الرياضي الحديث.
9	1- مفهوم التدريب.
9	2- العناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية.
10	3- أهداف وواجبات التدريب الرياضي.
11	4- الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي.
12	5- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث.
12	6- أنواع التخطيط الرياضي.
16	7- تخطيط الإعداد المباشرة لفترة المنافسة.
20	8- المتطلبات البدنية لكرة اليد.
33	المطلب الثاني: الإعداد المهاري والخططي والنفسي في كرة اليد.

33	1- مفاهيم عن الاعداد المهاري.
34	2- مراحل الاعداد المهاري.
37	3- الإعداد الخططي في كرة اليد.
40	4- الإعداد النفسي في كرة اليد.
44	5- المدرب وعلاقته بالعملية التدريبية.
48	6- المتطلبات و الامتيازات الأساسية للمدرب.
50	7- المدرب وعلاقته بخصائص ومميزات المرحلة العمر للفئات الصغرى.
53	8- خصائص و مميزات المرحلة العمرية للاعبين الأشبال.
60	المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة والتعقيب عليها.
60	المطلب الأول: الدراسات المرتبطة.
64	المطلب الثاني: التعقيب على الدراسات المرتبطة.
الفصل الثاني: الدراسات التطبيقية	
71	المبحث الأول: الاجراءات الميدانية وأدواتها.
71	1- الدراسة الاستطلاعية.
71	2- منهج الدراسة.
72	3- متغيرات الدراسة.
72	4- مجتمع الدراسة.
72	5- عينة الدراسة.
72	6- مجالات الدراسة.
73	7- أدوات الدراسة.
74	8- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.
76	9- الاختبارات الإحصائية المعتمدة في الدراسة.
77	المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة.
77	1- عرض وتفسير الفرضية الجزئية الأولى.
78	2- عرض وتفسير الفرضية الجزئية الثانية.

79	3- عرض وتفسير الفرضية الجزئية الثالثة.
81	المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة.
81	1-مناقشة الفرضية الجزئية الأولى.
81	2-مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.
82	3-مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة.
86	خاتمة.
88	قائمة المراجع.
91	الملاحق.

#### قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	رقم
72	يبين توزيع الاستثمارات على عينة الدراسة	1.
75	يبين ثبات الاختبار عن طريق ألفا كرونباخ	2.
77	يبين نتائج غياب المؤهل العلمي للمدرسين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة تخطيط البرامج التدريبية.	3.
78	يبين نتائج غياب الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها المدرسين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية	4.
79	يبين نتائج غياب عامل التكوين للمدرسين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤثر على البرامج التدريبية	5.

## عنوان المذكرة باللغة العربية

معرفة أثر وتخطيط البرامج التدريبية في إعداد وتكوين الفئات كرة اليد (16.12 سنة)،

## Title in English

The impact and planning of training programs in preparing and forming handball categories  
(12-16 years)

اسم الطالب: عمير حمزة

ملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر وتخطيط البرامج التدريبية في إعداد وتكوين الفئات كرة اليد (16.12 سنة)، حيث تكونت عينة دراستنا من (16) أستاذ تربية بدنية ورياضية بمتوسطات بلدية متليلي ولاية غرداية، وقد كان اختيارنا للعينة قصديا عن طريق المسح الشامل لجميع وحدات مجتمع الدراسة والذي كان عدده (16) أستاذ وتم استعمال المنهج الوصفي في الدراسة واستعمال الحزم الإحصائية في عملية التفرغ من خلال برنامج الحزم الإحصائية " SPSS " نسخة 20 وقد تم حساب صدق وثبات الاستبيان للتأكد من صلاحيته وثباته ، حيث أظهرت النتائج ما يلي :

✚ من خلال نتائج الفرضية الأولى والقائلة بـ " غياب المؤهل العلمي للمدرين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى

صعوبة تخطيط البرامج التدريبية" ، بعد مناقشة وتفسير النتائج المتوصل إليها لم تتحقق الفرضية،

✚ عرض وتفسير الفرضية الجزئية الثانية: غياب الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها

المدرين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية تم التوصل إلى تحقيق الفرضية المنطلق منها.

✚ من خلال نتائج الفرضية الثالثة: والقائلة بـ " غياب الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي

يستغلها المدرين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية تم التوصل إلى تحقيق الفرضية

كلمات مفتاحية: أثر ، تخطيط، البرامج التدريبية ، إعداد ، تكوين الفئات كرة اليد (16.12 سنة)، متوسطات بلدية متليلي غرداية.

## **Abstract :**

This study aimed to know the impact and planning of training programs in preparing and forming handball categories (12-16 years), where our study sample consisted of (16) physical and sports education professors with the average municipalities of Metlili, Ghardaia Governorate, and our choice of the sample was intended through a comprehensive survey of all society units. The study, which was (16) professors, and the descriptive approach was used in the study and the use of statistical packages in the discharge process through the statistical package "SPSS" version 20. The sincerity and stability of the questionnaire was calculated to ensure its validity and stability, where the results showed the following:

Through the results of the first hypothesis, which is "the absence of the educational qualification for coaches in the age group (12-16 years), leads to the difficulty of planning training programs", after discussing and interpreting the results reached, the hypothesis,

Presentation and interpretation of the second partial hypothesis: the absence of material capabilities and tools by educational institutions that coaches in the age group (12-16 years) lead to the difficulty of preparing training programs.

Through the results of the third hypothesis: "The absence of capabilities and material tools by educational institutions that coaches in the age group (12-16 years) lead to the difficulty of preparing training programs, the achievement of the hypothesis has been reached.

**Keywords:** effect, planning, training programs, preparation, composition of handball categories (12-16 years), Metlodi Municipality Municipality.

إن الاهتمام بالبرامج التدريبية من أهم تحقيق النجاح والتقدم للاعبين الرياضيين حيث أن لهذه البرامج الفضل الكبير في إعداد وتخطيط وتكوين الفئات العمرية لرياضة كرة اليد على سبيل المثال، ذلك لما ذهب إليه العديد من الباحثين والمفكرين في مجال البرامج التدريبية حيث اعتبر البرامج على أنها تلك الخيارات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن والمدرس والتلميذ والطريقة والإمكانيات والمحتوى والتنظيم<sup>1</sup>.

حيث أصبح اليوم التخطيط والإعداد والتكوين ... وغيرها من العمليات التدريبية للصغار لاعبي كرة اليد لا بد منه للتحقيق التقدم والتطور للاعبين، حيث أن التقدم العلمي حاليا يقتصر ويهتم بالتحقيق كافة الطرق والأساليب والتقنيات الحديثة لتدريب لاعبي كرة اليد، والذي كان سر تحقيقه لهذا النجاح اعتماده على البرامج التدريبية الحديثة التي توصل إليها العلم اليوم في رياضة كرة اليد.

وربما كرة اليد كأحد أنواع الرياضة خضعت إلى الأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة وقد بذلت الكثير من الدول المتقدمة في لعبة كرة اليد جهودا كبيرة ومستمرة لإعداد وتنمية الناشئين والموهوبين على أسس علمية واضحة ومنتينة باعتبارهما لقاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة، والبرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى، حيث إنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب

<sup>1</sup> سديرة سعد، إدراك وأهمية البرامج التدريبية العلمية في تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد دراسة ميدانية لمواد الرابطة الجهوية

لقسنطينة، مجلة الإبداع الرياضي، عدد 01، ديسمبر 2010، جامعة المسيلة، ص 82.

اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، ضف إلى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى المستويات بخطط تدريبية مقننة وسليمة.<sup>1</sup>

ومن المعلوم أن تخطيط البرامج لتدريبية لها أهمية كبيرة ودور فعال في تكوين وإعداد لاعب كرة اليد كونها خاصة بالفئات الصغرى (12-16 سنة) حيث من خلالها يكون التأثير هذه الأخيرة في ظهور القدرات والمهارات البدنية والعقلية والمهارية... غيرها من مهارات التي تؤدي إلى زيادة مستواهم الرياضي في كرة اليد.

ومن خلال ما تم سياقه ارتأينا إلى تقسيم دراستنا إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي حيث انطلقنا في الجانب النظري إلى كل من الفصل التمهيدي والذي اشتمل على : الإشكالية التي من خلالها أردت الوصول إلى موضوع الدراسة، وأهداف، أهمية الدراسة وشرح أهم المصطلحات الغامضة نوعا ما، تم تطرقت إلى أهم النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة، وأما الفصل الثاني يتضمن الدراسات السابقة والتعليق عليها .

أما الجانب التطبيقي يتضمن فصلين، الفصل الأول يتضمن منهجية البحث والفصل الثاني يتضمن عرض وتحليل النتائج وتفسير ومناقشة الفرضيات التي تم الاعتماد عليها في دراستنا والخروج بالتوصيات والاقتراحات وخاتمة لموضوع الدراسة.

1 الحسين زكراوي وعامر رنان وعامر شويطر، أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد - بحث تاجريي أجري على ناشئي كرة اليد 13-15 سنة للاعبين متوسطة هواري بومدين لبلدية حاسي العش ولاية الجلفة، مذكرة ليسانس، جامعة زيان عاشور الجلفة، 2016/2017، منشورة، ص أ.

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية:

إنما يقال اليوم العمل المدروس والجيد لا ينتج عنه إلا الهدف الجيد بمعنى أن الأداء الرياضي الجيد هو الخاضع لتخطيط علمي من خلال برامج تدريبية يعمل بها القائم على العملية التدريبية في نوع من الرياضة (كرة اليد كسبيل المثال).

فالتخطيط حاليا 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<sup>1</sup>.

وما يؤدي إلى أن تخطيط البرامج التدريبية نقاط لا بد من إتباعها لتحقيق برنامج تدريبي له نتائج ايجابية منها: قبل إعداد برنامج اللياقة البدنية التأكيد من سلامة الجسم ومقدرته على القيام بالنشاط المطلوب وذلك بإجراء فحص طبي، وأيضا الواجب معرفة كل تمرين رياضي، بالإضافة إلى اختيار مجموعة من التمرينات، لتكون برنامجا متنوعا يخدم الجسم بصفة عامة، من جميع جوانب حيث يتضمن كل العضلات الجسم وأجهزته، وتحديد مواعيد ثابتة لأداء التمرينات، حيث تكون المواعيد منظمة ومكان التدريب مناسب النوعية التمرينات<sup>2</sup>.

وتعد كرة اليد من أهم الرياضات التي تحتوي على البرامج التدريبية خاصة في عملية التخطيط والاعداد والتكوين فئات عمرية صغيرة (التي تتميز بسن المراهقة) حيث أنه:

يلعب الأداء المهاري في كرة اليد 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، وتعتبر عملية الإعداد المهاري في كرة اليد من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد لهذه الفئة العمرية لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من

<sup>1</sup> محمد محمود موسى، التخطيط التعليمي أسسه وأساليب هو مشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985، ص107.

<sup>2</sup> صباح السيد فاروز، برامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع، لأسكندرية، منشأة الناشر المعارف، 1996، ص330.

طرف الهيئة المشرفة على الفريق نظرا لما تتميز به من خصائص في مرحلة النضج مع مراعاة المرحلة السنوية والمظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة لهذه الفئة كالنمو البدني والتطور النفسي والعصبي<sup>1</sup>. وهذا ما دل عليه العديد من الدراسات التي اهتمت بجانب الأثر والتخطيط في البرامج التدريبية في اعداد وتكوين الفئات العمرية (12-16 سنة) لكرة اليد منها: دراسة بلعباس حميد ولوصيف عمر (2018/2017) حول أهمية التخطيط الاستراتيجي في التدريب الرياضي في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة اليد u15 دراسة ميدانية لمدربي ولاية البويرة، وما ذهبت إليه دراسة عمران عادل صلاح الدين وعبابسة زكرياء (2017/2016) حول دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء المهاري لدى ممارسي كرة اليد دراسة ميدانية على مدربي فرق كرة اليد لولاية أم البواقي، أيضا ماجاءت في نفس سياق ما ترمي إليه دراسة بن زرقين مصطفى وبن نويجم الحاج (2019/2018) بعنوان أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية ( سرعة، مرونة ) في كرة اليد فئة الذكور (12-15)، وبناء على ما تم تناوله سابقا جاءت هذه الدراسة كوننا ندرس نفس متغيرات الدراسة مما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي:

❖ هل هناك أثر في عملية تخطيط البرامج التدريبية المعتمدة من طرف المدربين في إعداد

وتكوين الفئات العمرية (12-16 سنة) لكرة اليد بالمتوسطات بلدية متليلي ولاية غرداية؟

وقد اندرجت تحت هذا السؤال تساؤلات التالية:

- هل غياب المؤهل العلمي للمدربين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة تخطيط البرامج

التدريبية؟

<sup>1</sup> عمران عادل صلاح الدين وعبابسة زكرياء، دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء المهاري لدى ممارسي كرة اليد دراسة ميدانية

على مدربي فرق كرة اليد لولاية أم البواقي ، لنيل الماستر، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، 2017/2016، منشورة ، ص 3.

- هل غياب الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها المدربين في الفئة

العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية؟

- هل غياب عامل التكوين للمدربين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤثر على البرامج التدريبية؟

2. الفرضيات:

الفرضية العامة :

هناك أثر في عملية تخطيط البرامج التدريبية المعتمدة من طرف المدربين في إعداد وتكوين الفئات العمرية

(12-16 سنة) لكرة اليد ببلدية متليلي ولاية غرداية.

الفرضيات الجزئية:

1) غياب المؤهل العلمي للمدربين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة تخطيط البرامج

التدريبية.

2) غياب الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها المدربين في الفئة العمرية

(12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية

3) غياب عامل التكوين للمدربين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤثر على البرامج التدريبية.

3-تحديد المصطلحات والمفاهيم:

تخطيط

اصطلاحا

التنبؤ سيكون عليه التوقع مع الاستعداد له، التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء اعلى توقعات وعمل البرامج التنفيذية لها، ومرحلة التفكير تسب تنفيذ أيعمل والتي تنتهي باتخاذ القرارات المختلفة بما يجب عمله وكيف يتم ومتى يتم<sup>1</sup>.

البرامج التدريبية

: البرنامج

اصطلاحا :

هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة التي تنبع من المنهج وكلما يتعلق بتنفيذ هو يشمل الزمن والمدرس والتلميذ والطريقة والإمكانيات والمحتوى والتنظيم<sup>2</sup>.

البرنامج التدريبي

وهو جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك ( المهارات الأساسية ) والتكنيك ( المهارات الخطئية ) وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع للأسس التربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> بن يوسف محمد، أثر التدريب في الملاعب المصغرة في تطوير مهارة السيطرة على الكرة عند لاعبي كرة القدم بحث تجريبي أجري على أشبال وفاق مزگران واتحاد فرناكة -أقل من 17 سنة-، لنيل الماجستير، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، منشورة، 2013/2014، ص32.

<sup>2</sup> بسطولي أحمد وعباس أحمد، طرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، سنة 1984، ص57

<sup>3</sup> نصيف عبد العلي، مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص14.

## إجرائيا

يقصد بها إجرائيا هنا في دراستنا هي الخطوات التي يشملها البرنامج التدريبي المعد من طرف المدربين والذي يتضمن قياس المهارات البدنية والمهارات الأساسية ومهارات التخطيط للاعب كرة اليد (12-16 سنة) وذلك من خلال أداة جمع البيانات (الاستمارة) التي تم الاعتماد عليها في الجانب التطبيقي.

## كرة اليد

## اصطلاحا

كرة اليد هي لعبة جماعية تمارس في قاعات أو في الهواء الطلق إن لم تتوفر القاعات، ولقد أصبح بسرعة كبيرة من بين الألعاب الرياضية الجماعية الأكثر انتشارا أو ممارسة في أوساط الجمهور وعند جميع الفئات، فقد استطاعت في ظرف لا يتعدى 20 سنة أن تفرض نفسها بين باقي الرياضات الجماعية، ومما ساعد في ذلك كون طبيعتها فهي تتميز بعدة نواحي فيك قوانينها البسيطة كما أنها تمارس من قبل الجنسين وعند جميع الفئات وهي رياضة جد تنافسية مشوقة للاعب المتفرح بالإضافة إلى فائدتها الكبير على لياقة وصحة الإنسان كما أنها كرة اليد إحدى الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة الخاصة إذا قورنت بالألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل مئات السنين ككرة القدم على سبيل المثال ولقد انتشرت هذه اللعبة عبر أنحاء العالم حتى وصلت إلى الجزائر وكان أول ظهور لها في الجزائر سنة 1942 م<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> بن زرقين مصطفى وبن نويجم الحاج، أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية (سرعة، مرونة) في كرة اليد فئة الذكور (12-15) دراسة ميدانية للناديين (النادي للهواة حي المجاهدين والنادي الرياضي للهواة الرائد مصطفى أحمد) مسعد / جلقة، لنيل الماستر، جامعة زيان عاشور الجلقة، منشورة، 1918/1919، ص 29.

وهي رياضة جماعية تتكون من ستة لاعبين وحارس مرمى، تلعب وفق قوانين ومبادئ تسييرها وتحدد

طريقة لعبها 1.

إجراءيا

هي اللعبة الرياضية التي يمارسها تلاميذ من (12-16 سنة) والتي تجري في ملعب مخصص لها وبعدها معين من التلاميذ في المؤسسات التربوية وبالضبط بالمتوسطات ببلدية متليلي ولاية غرداية.

4-أهمية الدراسة:

هناك أهمية كبيرة وواضحة وتمثل في كل من:

### ● الأهمية النظرية:

هناك هدف نظري لدراستنا وهو الوصول إلى نتائج علمية تساعدنا في ما بعد سواء في إثراء المكتبات الجامعية بالدراسات في نفس موضوع دراستي والتي يتم الاعتماد عليها كمرجع علمي من طرف الطلاب الجامعيين ، أيضا محاولة جمع معلومات عن الظاهرة أو المشكلة التي بصدد دراستها وتطبيقها ميدانيا .

### ● الأهمية التطبيقية :

أما الأهمية التطبيقية من خلال دراستنا هو تحقيق نتائج علمية تتسم بخاصية الموضوعية كما محاولة التوصل إلى اقتراحات وتوصيات علمية يستفاد منها مستقبلا، أيضا نظرا لحدثة متغيرات دراستنا وإثر تدهور لعبة كرة اليد ووصول إلى نتائج ضعيفة في الفرق الخاصة بكرة اليد توضح أهمية البرامج التدريبية التي يخضع لها لاعبي كرة اليد لذلك كان اهتمامنا واضحا وجليا من خلال عرضنا لإشكالية دراستنا.

1 عبد الحميد شرف، التخطيط في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة 2008، ص32.

5-أهداف الدراسة:

أي دراسة علمية تكون هناك أهداف جلية وراء تطرق لدراستها ومن أهم نقاط التي تهدف دراستنا

للتطرق إليه ما يلي :

- معرفة الأثر الناجم عن عملية تخطيط البرامج التدريبية المعتمدة من طرف المدربين في إعداد وتكوين الفئات

العمرية (12-16 سنة ) لكرة اليد بالمتوسطات ببلدية متليلي ولاية غرداية

- معرفة عامل المؤهل العلمي للمدربين في الفئة العمرية (12-16 سنة) ونتائجه في تخطيط البرامج التدريبية.

- معرفة عامل الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها المدربين في الفئة العمرية

(12-16 سنة) ونتيجته في إعداد البرامج التدريبية.

الفصل الأول:

الاطار النظري

## المبحث الاول : الأدبيات النظرية

المطلب الأول: البرامج العلمية في التدريب الرياضي الحديث.

### 1- مفهوم التدريب

يعرف مفتي إبراهيم التدريب الرياضي بأنه كل العمليات التعليمية التنموية التربوية التي تهدف تنشئة وإعداد اللاعبين والفريق الرياضي من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق اعلي مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. 1

ويعرف علي نصيف قاسم حسن حسين التدريب الرياضي علي انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية و تعلم التكنيك ( المهارات الأساسية ) و التكتيك (المهارات الخططية) ، وتطوير القابلية العقلية ضمن علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى اعلي المستويات الرياضية الممكنة. 2

### 2- العناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية

بعد التدريب الرياضي بأنه عملية تتصف بالمتابعة ومراحل ذات علاقات متبادلة، وتتوقف كل منها علي الأخرى، كما يتضمن على عمليات ومراحل فرعية صممت كي تساهم في تحقيق هدف عام. يكون الهدف الرئيسي للتدريب هو تحسين الأداء في الألعاب الرياضية التنافسية، وقد تشكل هذه العناصر أهدافا أخرى مثل ( النمو التطور الشخصي للاعب) تكون ذات قيم أسمى وأهم بالنسبة لبعض المدربين، ولكنها يجب أن تكون مصاحبة للهدف الرئيسي.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث. تخطيط. تطبيق. قيادة. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001 ص 21.

<sup>2</sup> حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق، 1988، ص 14.

يتضمن التدريب سلسلة من العلاقات الشخصية المتبادلة، وقد تختلف هذه العلاقات في مداها وقوتها ودرجة الاقتناع بها، ولذلك فإن طبيعة هذه التفاعلات و العلاقات يمكنها أن تشكل عملية التدريب بدرجة هامة، حيث أنها توفر تعزيزا ايجابيا أو سلبيا.

يكون تحقيق أهداف الأداء مقيدا بالتزام اللاعب و انتظامه، وخبرة ومعرفة المدرب و الموارد المتوافرة و الطبيعة التنافسية لتحقيق الإنجاز في الرياضة، ودرجة صعوبة وتعقد المتغيرات التي تؤثر على الأداء.

يعتبر التدريب الرياضي برنامجا للتدخل بمعنى أنه لا نضع للاعبين و لا لخبراتهم المتواضعة، سوف يقودهم إلى الوصول إلى أقصى إمكاناتهم. إلا إن إدارة العملية التدريبية بطريقة جيدة سوف يساعد في تعزيز أداء اللاعبين، ويتم ذلك بواسطة تخطيط وبناء استراتيجيات للتحسين وتعلم عناصر الأداء المختلفة والمتنوعة والمرتبطة بالرياضة المعنية.

يكون دور المدرب بالإضافة إلى الدور القيادي و التوجيهي، هو إدارة عملية التدريب نحو تحسين الأداء القائم على أساس طموح وقدرات اللاعب المناسب وذلك في الوقت المناسب.<sup>1</sup>

### 3- أهداف وواجبات التدريب الرياضي

إن واجبات التدريب الرياضي يمكن أن نحددها في الواجبات التربوية، والواجبات التعليمية، فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هو العمل على تربية وتطوير السمات الخلقية من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، والخلق الرياضية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> سلوى عز الدين فكري، نبيلة احمد عبد الرحمان، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004، ص 32-33.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في التدريب، مطبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980، ص 15.

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

#### 4- الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي<sup>1</sup>:

التدريب الرياضي الحديث يقوم علي معارف ومعلومات و المبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية و العلوم الإنسانية، كالطب الرياضي، و الميكانيك الحيوية، وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي و التربية والتعليم، وعلم الاجتماع الرياضي.

وفي ضوء ذلك نجد أن ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى إلى الانخراط في سلك المدربين اعتمادا منهم على سابق خبراتهم كلاعبين دون التعمق في الأصول العلمية النظرية لهذا العلم، ويعتبر من الأمور التي تؤدي إلى عدم الارتقاء بعملية التدريب الرياضي، فمن المستحسن أن يكون المدرب الرياضي من اللاعبين السابقين، ولكن خبرة اللاعب السابقة لا تعتبر بمفردها جواز للمرور الطبيعي للممارسة التدريب الرياضي ما لم ترتبط بالدراسة العلمية الرياضية.

وهناك شبه إجماع "آلان" علي القول بأن التدريب الرياضي يجمع بين صفا "العلم" و "الفن"، فالتدريب الرياضي "علم" من حيث قيامه على المبادئ العلمية للعلوم المختلفة، كذلك يعتبر التدريب الرياضي "فنا" في نفس الوقت، حيث أن تطبيق هذه المبادئ العلمية يحتاج إلى قدرات فنية و تطبيقية، الأمر الذي يؤدي إلى تطبيق نفس

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص 20.

المبادئ العلمية ليؤدي إلى نتائج متماثلة، حيث تختلف نتائج التطبيق من حالة إلى أخرى تبعاً لاختلاف قدرة

المدرّب الرياضي علي حسن التطبيق والكفاءة.1

5-التخطيط في التدريب الرياضي الحديث:

5-1- مفهوم التخطيط الرياضي:

يلعب تخطيط التدريب الرياضي دوراً أساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية، سواء في جانبها

البدني أو المهاري والتكتيكي و النفسي، وأصبحت نظريات التدريب و طرقها الحديثة مدخلاً هاماً لإحراز أفضل

النتائج في ضوء قدرات اللاعب و إمكانياته.2

وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح أو الفشل في العملية التدريبية و ليس معنى ذلك

أن التخطيط يرتبط دائماً بفترة طويلة و لكن يتحتم ضرورة التخطيط لترات قصيرة تحتوي على تحديد الأهداف

و الواجبات التفصيلية.3

6- أنواع التخطيط الرياضي:

تخطيط طويل المدى: هذا التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكن فيما يتصل بنوعية كمارسين و المدة وقد

تكون هذه المدة 4 سنوات و هي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب و يجب

أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة. هذه الدورة

تمتد لمدة شهر و يجب أن تشمل الفترات الثلاثة وهي الإعدادية والمنافسات الانتقالية والعمل يكون موجهاً نحو

1 - محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص 21.

2 حنفي محمود مختار، الأسس العلمية للتدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1976، ص 283.

3 مهند حسين البشتاوي، إبراهيم الخوجه، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الأردن، 2005، ص 156.

التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير و ثبات الكفاءة البدنية، والمهارية والرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم.<sup>1</sup>

خطة التنمية الرياضية طويلة المدى: تعتبر خطة التنمية طويلة المدى من أهم الأسس لانتظام تطور الفرد الرياضي على مدى سنوات محددة، وهي تتضمن إلى جانب اللاعب كل من المدرب و الواجبات و طرق العمل اللازمة لتطوير الإنجاز و الشخصية.لذا يجب أن تشمل الخطة طويلة المدى على الواجبات التربوية و البنائية الضرورية مع تحديد هدف الإنجاز لمدي سنتين إلى أربع سنوات.

كما تشمل الخطة طويلة المدى تثبيت الواجبات الخاصة بالبحث العلمي و الملاحظة عن طريق المدرب و الطبيب، أي الحالة الصحية و الوظيفية للاعب ( الفحص الطبي)،و التقرير عن الدرجة التي وصلت إليها محتويات حمل التدريب و حدته و تحديد درجة تطور المستوى و النتائج المسجلة في مختلف المسابقات، و مستوى كل من الخصائص البدنية كالقوة و المرونة و السرعة الجلد، و كذلك المستوى المهاري و مستوى التأهيل العقلي، بالإضافة إلى اتجاهات و سلوك اللاعب بالنسبة للتدريب و المنافسات.<sup>2</sup>

الخطة السنوية: تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس التخطيط ، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة و محددةو يتطلب التخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين و تختلف بالنسبة للأهداف و الواجبات التي تسمى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف مكوناتها و محتوياتها و يهدف تقسيم خطة التدريب السنوية أساسا إلى فترات للوصول باللاعب إلى أقصى مستواه في فترات معينة و محددة من العام، وذلك عن طريق تخطيط الواجبات و الوسائل المختلفة بما يحقق ذلك.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> مهنمد حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخوجة، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، 2005 ص 156.

<sup>2</sup>JurjonWeineck : manuel en trainement , édition vigot 1986 P 309

<sup>3</sup> مهنمد حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخوجا مبادئ التدريب الرياضي روائل للنشر، ط1، 2005 ص 118.

وقد قسم العالم الروسي Matvieve الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات، فترة الإعداد، فترة المنافسة و الفترة الانتقالية تختلف فيما بينها من حي استمرارها و أهدافها، و محتوياتها حمل التدريب و تشكيكه.

كما تنقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى حصص تدريبية.<sup>1</sup>

فترة الإعداد: و تعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية، وعليها تترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات، لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية.

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

بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإدارية والخلقية لدى اللاعبين.<sup>2</sup>

وتدوم فترة الإعداد من 08 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي. وتكون قبل فترة المنافسة وتنقسم إلى ثلاث مراحل رئيسية هي:

أولا: مرحلة الإعداد العام : وفقا للعدد منها ، ونوعية العمل به تشمل التمرينات العامة ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70 – 80% من درجة العمل الكلية، والشدة تكون متوسطة، وذلك لتطوير الحالة التدريبية ، وأيضا لارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، ولابدأن تهدف التدريبات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال

<sup>1</sup> أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال : فسيولوجيا التدريب . دار الفكر العربي . القاهرة. 94 ص 357.

<sup>2</sup>BelkabdeneJentraiment sportif A. A.C.S. ALGERIE 89 P19.

تلك المرحلة وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 03 - 04 أسابيع ويجري التدريب من 04 - 06 أسابيع للناشئين وتحتوي هذه المرحلة على تمارين عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى تمارين الإحساس، والتمرينات كفننية والتمرينات بالأجهزة والألعاب النسبة الرياضية.<sup>1</sup>

## ثانياً: الإعداد الخاص:<sup>2</sup>

تستغرق هذه المرحلة من 04 - 06 أسابيع ، ويهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة اليد من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل و الموقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء الخاص بالتنافس وتحسين الأداء المهاري ، والخططي ، وتطويره و اكتساب اللاعبين الثقة بالنفس ويجب على المدرب في هذه المرحلة الإكثار من التدريبات التي تسمح بتنمية وتطوير المهارات الأساسية خلال الوحدات التدريبية ، وهذا من خلال تمارين الألعاب الصغيرة أو الشبه الرياضية وتمرينات كمهارات الأساسية مع الزميل. وعليه فإنه لا يتم هذا إلا من خلال زيادة حجم وشدة حمل التدريب من خلال رفع عدد الوحدات التدريبية، وهنا يجب على المدرب أن يحترم مبدأ التدرج، والاستيعاب والاستمرار في عملية التدريب. إن مرحلة الإعداد الخاص تتضمن تنمية عناصر اللباقة البدنية التي تخص لعبة كرة اليد مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري الخططي.

## ثالثاً: مرحلة الإعداد للمباريات:

هذه المرحلة من مراحل التدريب السنوية ، يتم استخدام جميع أساليب البناء والإعداد بصورة مباشرة و متتالية، وهي فترة من أطول الفترات التي يتعرض لها اللاعب وأكثر اجتهاد من الناحية البدنية والنفسية، وهدفها الرئيسي وهو العمل على وصول اللاعب إلى الحالة التدريبية العالية والمحافظة عليها طول فترة المنافسة.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم الجديد في الإعداد المهاري و الخططي دار الفكر العربي القاهرة 94 ص38.

<sup>2</sup> طه إسماعيل و آخرون : الإعداد الفكري دار الفكر العربي القاهرة 89 ص29.

وتستغرق هذه الفترة أو المرحلة من 03 إلى 05 أسابيع، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع

### العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي.1

وهذه المرحلة تخدم مباشرة الفترة القادمة وهي فترة المنافسات وبالتالي فإن الهدف الرئيسي للمدرب في

هذه المرحلة هو الحفاظ على جميع المكتسبات للمراحل السالفة الذكر و تثبيتها، والاستفادة من المقابلات

التجريبية لأنها المحك الرئيسي في تكوين الفريق للوقوف على أهم الأخطاء لتفاديها في المنافسة.

### 7-تخطيط الإعداد المباشرة لفترة المنافسة:

يهدف التخطيط المباشر للمناسبات الهامة إلى التهيئة التامة للفرد من جميع النواحي المهارية الخططية

البدنية النفسية والعمل على الارتفاع بالمستوى الرياضي إلى أقصاه أو محاولة تثبيته ، بالإضافة إلى محاولة العمل

على إسهام الفرد بكل قواه العصبية والبدنية في تلك المنافسة وفي تلك المنافسة وفي هذه المرحلة يتم رفع وحفض

حجم التدريب وشدته في صورة تموجية تسير في البداية بزيادة تدريجية ،تصل هذه الزيادة إلى حدها الأقصى في

فترة ممتحن ثم تأخذ بعد ذلك في الانخفاض.<sup>2</sup>

وفترة المنافسة من أهم الفترات التي يجب أن يصل فيها اللاعب إلى أفضل أداء بدني مهاري وخططي

وذهني في ضوء إمكاناته الخاصة يتضح أن الإعداد الخططي

الذهني والمهاري من أعلى المعدلات من حيث حجم العمل التدريبي لبرنامج فترة المباريات ثم يتم ذلك بالإعداد

البدني الخاص ثم العام.3

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم، الحديد في الإعداد المهاري و الخططي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 94 ص40.

<sup>2</sup> مهند حسن البشتاوي :مبادئ التدريب الرياضي ،دار وائل للنشر، ط1، 2005 ص163.

<sup>3</sup> محمد عبد الغني عثمان التعليم الحركي و التدريب الرياضي دار الفكر للنشر و التوزيع الكويت 1987 ص 415.

الفترة الانتقالية: وهي محصورة بين نهاية فترة المباريات وبداية فترة الإعداد. وتهدف على الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات، وإراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ، وعلاج الإصابات وتستغرق هذه الفترة ما بين 04-06 أسابيع ، ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل.

وتعتبر من أهم فترات الخطة السنوية إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد، وتحقيق

مستوى أعلى عن ذي قبل. 1

الخطة الجزئية (الشهرية):

الخطط الجزئية ما إلا خطط الفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل في الغالب على فترة تتراوح ما بين أسبوع أو أربع أسابيع (شهر) و لها أهمية كبيرة بالنسبة لتنظيم عمل المدرب الرياضي.

ويحتوي هذا النوع من التخطيط على المواد المختلفة للتدريب في الفترة المحددة للخطة . وكذلك طرق

التنظيم ودرجة الحمل (دورة التحمل الأسبوعية ن دورة التحمل الفترية) وبطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية

مواردها المختلفة من الخطة السنوية. 2

وفي بعض الأحيان يمكن استخدام مثل هذا النوع من التخطيط بنسبة معينة من فترات التدريب المختلفة

مثل الفترة الإعدادية أو الفترة الانتقالية مثلا تلك لسهولة التقويم و المتابعة ولذلك فإن المدرب يسعى دائما إلى

الوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة، ومستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى

المزيد من التطور والتقدم. لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تظم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث

<sup>1</sup> - علي فهمي البيك . أسس إعداد لاعبي كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة 1996 ص 201 21 - مفتي حسين البشتاوي مبادئ التدريب الرياضي دار وائل للنشر ط1 2005 ص 165

<sup>2</sup> متي حسين البشتاوي، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005، ص165.

التطور والتدرج، والارتقاء، وأن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلاً يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى

### الأفضل. 1

#### الخطة الأسبوعية:

إن اعتماد مبدأ المناهج التدريس الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبيّة التي لا جدال فيها، أن الكثير من الأخصائيين بشؤون التدريب يطالبون بزيادة الوحدات التدريبيّة فيالأسبوع الواحد للاعبين اللذين وصلوا إلى مستويات العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب أكثر<sup>2</sup>.

وحسب ثامر محسن . وسامي الصغار فيجب أن تعطي أسبوعاً 04-05 وحدات تدريبيّة للمبتدئين و 06-08 للمتقدمين و 08-12 للبطل و بهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمهارية الفنية . وخطط اللعب ، والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقي<sup>3</sup>.

**تخطيط الوحدة التدريبيّة:** تعتبر الوحدة التدريبيّة أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر عليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي وينبغي أن تشمل الوحدة التدريبيّة على ما يلي :

-تحديد وسيله وجرعة عملية التهيئة والإعداد والإحماء. به ترتيبوتسلسل تمارينات الجزء الرئيسي. تحديد حمل التدريب ( كثرة التمارينات و دوامها و عدد مرات تكرارها و فترات الراحة ... الخ ). تحديد أهم النقاط التعليميّة

#### للمهارات الحركية أوالمخططة. 4

<sup>1</sup> ثامر محسن و سامي الصغار حول التدريب دار الكتاب للطباعة و النشر بغداد 88 ص 166.

<sup>2</sup> هادة: أصول التدريب: ترجمة عبد علي نصيف جامعة الموصل العراق 86 ص 96.

<sup>3</sup> ثامر محسن و سامي الصغار مرجع سبق ذكره، ص 150 - 152.

<sup>4</sup> مهند حسين البشتاوي أ/ أحمد إبراهيم الخوجا مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط 2005 ص 166.

### تكوين الوحدة التدريبية:

- الجزء الإعدادي: يمكن تلخيصهم الواجبات التي تهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي: الإحماء: العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة. العمل على اتساع الأوعية الدموية، وزيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق والعمل على رفع درجة حرارة الجسم.

كما يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي في الحمل لضمان الانتقال للجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية. وترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الإعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية و طبيعة الفرد. و بفضل البعض أن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي ربع الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية.

### - الجزء الرئيسي:

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تتم في تنمية الحالة التدريبية للفرد، و تحدد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي إليه الوحدة التدريبية. و تتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريس العادي الذي يتكون من 90-120د من الكلي للوحدة.

### -الجزء الختامي:

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان و ذلك بعد الجهة المبدولة . و في هذا الجزء من الوحدة التدريبية بخطط مقدار حمل التدريب الواقع

على كامل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتل الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه. **1**

## 8- المتطلبات البدنية لكرة اليد:

### 8-1- الإعداد البدني:

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات البدنية العامة و الخاصة ، و رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أداؤها و تؤدي كفاءات تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب.<sup>2</sup>

فالأداء المهاري والخططي يعتمد على حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنيا. أو أنه مهما يلفت مهارة اللاعب و إجادته لخطط اللعب فإنه لا يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية.

### 8-1-1- أنواع الإعداد البدني:

#### أولا- الإعداد البدني العام :

يهدف الإعداد البدني العام إلى تسمية الصفات البدنية العامة التي يمكن في أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد.

ويقصد به التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية و تكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع الشيء البدني الواقع عليه.

<sup>1</sup> مهندس حسين البشتاوي أ/ أحمد إبراهيم الخوجا، مرجع سبق ذكره، ص167.

<sup>2</sup> أمر البساط: التدريب و الإعداد. منشأة المعارف الإسكندرية مصر 1996 ص 74.

ويهدف هذا الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية الضرورية لدى اللاعب بشكل متزن و شامل، وهو أساس الإعداد الخاص. ويعني ذلك أن الغرض من التدريب ومتطلبات التدريب الرياض الحديث الإعداد العام هو التواصل إلى التعود على حمل التدريب و السرعة و هما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم و الأعضاء الداخلية كافة.<sup>1</sup>

### ثانيا: الإعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية ل أداء في كرة اليد و تزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية. على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب.<sup>2</sup>

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعبين كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور أداء اللاعبين لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد شاملة فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما إذ أنيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقات اللاعبين و التي تستلم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات. ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا يتماشى مع متطلبات و مواقف الأداء في نشاط كرة اليد و الوصول إلى الحالة التدريبية و ذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء. و العمل على أداء دوام تطويرها.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> مفتى إبراهيم: التخطيط الرياضي دار الفكر العربي 1990 ص 340.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي كمال الدين عبد الرحمان الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات و تطبيقات القاهرة ط 1 2003 ص 30.

<sup>3</sup> محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث دار السعادة القاهرة 2003 ص 116.

## 9-2- الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية لها مفهوم شائع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية ) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري التطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية<sup>1</sup>.

## 9-2-1- التحمل:

### - مفهوم التحمل:

يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد . بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.<sup>2</sup>

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط الأطول فترة ممكنة.<sup>3</sup>

ويعرفه هارن أنه مستوى قابلية التحمل تعانیه قابلية العمل الوظيفي الجهاز القلب و الدورة الدموية وقابلية تبادل المواد والجهاز العصبي وكذلك توافق الأجهزة و الإعفاء.

و هناك قسمين من التحمل:

<sup>1</sup> بن قاصد علي الحاج محمد: رسالة الدكتوراه، 2005، ص 95.

<sup>2</sup> . رياغمجيدخريط : موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية جامعة بغداد 89 ص 31

<sup>3</sup> محمود عوض بسيوني يفصل ياسين الشاطي : نظريات و طرق التربية البدنية / د/ المطبوعات الجامعية الجزائر 92 ص 186 10

أولاً: التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عقلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرو بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م، 1500 م، 5000 م<sup>1</sup>.  
و هناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب<sup>2</sup>، و لكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب و التنفس و غيرها دور كبير في التحمل العام للاعب. و يمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة و السرعة و كلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة و الطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل. و أن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية و أهمها عدد دقات القلب في الدقيقة و سرعة جريان الدم في الدورة الدموية و السعة الحيوية و غيرها ، و أن جمود اللاعب على كفاءة هذه الأجهزة و قدرتها على المقاومة و يعتمد على التنفس الهوائي.

التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها. و بهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية . ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو هذه الفعاليات التي تتصف بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة. وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100 م

<sup>1</sup> كمال جميل الريفي : التدريب الرياضي للقرن 21 عمان 2004 ص 87- 88

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين علم التدريب الرياضي دار المعارف طا 1991ص50.

بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس (اللاهوائي)<sup>1</sup>.

### 8-2-2- أنواع التحمل:

- التحمل لفترة زمنية قصيرة: يمتاز بقصر كالفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة و القوة كما هو الحال في ركض 100 م، 200 م، 400 م.

- التحمل لفترة زمنية متوسطة: يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من 02 إلى 09 دولة علاقة ارتباطيه قوية بينه و بين السرعة و القوة.

- التحمل لفترة زمنية طويلة: يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10 إلى 30 د كما أن تأثير تحمل السرعة و القوة يكون ضعيفا.

- التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة: يمتاز هذا النوع من التحمل على الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من 30 د كما هو الحال في الرياضات الجماعية. و على الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة كلها ببعضها ببعض و مكتملة لبعضها البعض.

طرق تنمية التحمل: في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة و متنوعة، و تزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كموانع أي مبدأ بحجم حما صغير و يزداد الحجم تدريجيا. و يهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية و هو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> كمال جميل الربطي : التدريب الرياضي للقرن 21 عمان 2004 ص 87 - 88

<sup>2</sup> كمال جميل الربطي : التدريب الرياضي للقرن 21 عمان 2004 ص 88 - 89

و الصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة و نصف و تصل عدد دقات القلب إلى 140 - 150 دقة في الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة دقات القلب متوسطة، وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بالصفاء و الهواء و عدم التلوث.

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين و تطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة و الفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك. و تطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام . و هناك تأثير متبادل بينهما و لتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترية الدائري.<sup>1</sup>

و بخصوص تحمل القوة العضلية بقول العالم "دبورما Delorme" أنه يمكن الحصول على أكبر من المرات من التمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبيا . أي حجم كبير و فترات راحة قصيرة.

- أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترية ذلك بالعدو المسافات مختلفة ( 10-20-30-50 م ) و في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل . و يراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات الجزء الآخر.

### 8-2-3- المرونة:

المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة و السرعة و التحمل في بناء و تطوير الأداء الحركي عند اللاعب و عرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم و أجزائه في مدى واسع مع

<sup>1</sup> كمال جمال الريفي: التدريب الرياضي للقرن 21 2004 ص 90-91

الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات و المفاصل<sup>1</sup>. و يعرفها علاوي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع<sup>2</sup>.

و يعرف Firey و Haree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل<sup>3</sup>.

### 8-2-3-1-أنواع المرونة:

قسم "هارة" المرونة إلى:

- المرونة العامة: وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم. و تولد المرونة العامة مع الإنسان و بهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

- المرونة الخاصة: و تشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة المهنية، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها. وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها و تكون المرونة إيجابية و سلبية<sup>4</sup>.

- المرونة الإيجابية: و هي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

- المرونة السلبية: تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة.

<sup>1</sup> عبد الحميد و محمد صبحي : اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية القاهرة 78 ص 59.

<sup>2</sup> وديع ياسين و آخرون : الإعداد البدني للنساء جامعة المرحل العراق 1997 ص 77

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي دار المعارف ط2 القاهرة، 1989 ص 80.

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي دار المعارف ط2 القاهرة، 1989 ص 22.

### 8-2-3-2- تطوير و تنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين و خاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة و التدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء و يجب أن يكون منظمة و متعاقدة و يمكن إعطاء تمارين المرونة يجب قبل التمرين الأساسي بزمن 5- 10 دو التدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى و لو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة و السبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان . كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.<sup>1</sup>

### 8-2-4- الرشاقة:

#### 8-2-4-1- مفهوم الرشاقة:

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.<sup>2</sup>

و يعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة ، و لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.<sup>3</sup>

استعداد جسمي و حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع و المركب و هو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما و ذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة و الرشاقة هي خبرة و ممارسة حيث أنها تفقد و تضعف عن الانقطاع عن التدريب لفترة معينة.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> كمال جمال الريفي: التدريب الرياضي للقرن 21 عمان 2004 ص 95.

<sup>2</sup> كمال جمال الريفي : التدريب للقرن 21 عمان 2004 ص 86 – 87.

<sup>3</sup> كمال عبد الحميد و محمد صبحي : اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية القاهرة 78 ص 48

<sup>4</sup> كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية دار الفكر العربي القاهرة 78 ص 84

- طرق تنمية الرشاقة: تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا ودقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء ، و ليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خ لال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب و الإرهاق للاعب ، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب ، و إذا نظرنا إلى عنصر الرشاقة و العمر نرى أن الأطفال يتقبلون الأشياء بسرعة كبيرة .

- من 06 إلى 08 سنوات نرى أنه أفضل شيء في هذه المرحلة لتطوير و تنمية الرشاقة هو إعطاء تمارين عامة و غير معقدة.

- من 09 إلى 10 سنوات: يتم استخدام نفس التمارين المستخدمة في العمر السابق ولكن أكثر تعقيدا مثل تمارين الاكروباتيك .

- من 11 إلى 14 سنة يجب وضع خطة واضحة للتمارين الرشاقة مع التدرج بزيادة الصعوبة التمرين.<sup>1</sup>

- وينصح هارار "Haare" وماتيفيف "Matveyev" باستخدام الطرق التالية في تنمية و تطوير صفة الرشاقة.

- الأداء العكسي للتمرين فمثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها.

- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات: أداء الحركات الحركية.

- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين - تقصير مساحة الملعب -

- التغيير في أسلوب أداء التمرين - كأداء مهارة بالجري والثبات -

<sup>1</sup> وحيه محبوب: علم الحركة دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل العراق 89 ص. 87.

- تصعب التمرين لبعض الحركات الإضافية.

**8-2-5-القوة:** يرى "هارة" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية.<sup>1</sup>

كما تعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفصل المعاكس الذي يفضده اللاعب.<sup>2</sup>

ويتوقف كل من "كلارك" و "ماتبوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة.<sup>3</sup>

**8-2-5-1-أنواع القوة:** القوة العظمى: هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انضباط إداري.<sup>4</sup>

وهي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للاعب.

**-القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية):** هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن. ويعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في العدو والمرمى والتصويب في كرة اليد.

**-تحمل القوة:** يعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطاته بالمستويات من القوة العضلية.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> مال جميلاريطي : التدريب الرياضي عمان 2004 ص 100 - 101

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية مطابع الدجوي القاهرة 78 ص 59.

<sup>3</sup> فيصل الباشي ومحمد عبد الحق: المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية مستغانم الجزائر 97 ص 13.

<sup>4</sup> ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية جامعة البصرة العراق 89 ص 31.

<sup>5</sup> محمد حسن علاوي. علم التدريب دار المعارف ط6 1989 ص 115

ويعرفه " ريسان خريبط " بأن القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة.<sup>1</sup>

## 8-2-5-2- طرق تنمية القوة:

### - القوة العظمى:<sup>2</sup>

- طريقة الحد الأقصى للقوة : يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد. و في كل

تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات و كل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90 % من

النسبة العظمى من قوة اللاعب مع درجات الفترات النسبية و يغفل تغيير هذا التمرين مرة في الأسبوع.<sup>3</sup>

طريقة تكرار القوة: و من الاعتماد على التكرار في تطوير و زيادة قوة اللاعب و يستخدم في هذه الطريقة 06

إلى 10 تمارين و كل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات و كل دورة يتم إعادتها 06 مرات.

طريقة التدرج في زيادة القوة: تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين و لزيادة قوة اللاعب

وتطويرها.

- القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية): يمكن تنمية القوة الانفجارية بإعطاء تمارين مشابهة إلى حد كبير

للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية. استخدام تمارين كثيرة و لمرة واحدة باستخدام 20 إلى 40% من الحد

الأقصى القدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات و الأمام، رمي الكرات الطبية.

- تحمل القوة: يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى

30 % من وزن جسم اللاعب.

استخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع

تحديد فترات الراحة و التكرار و خاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين و الشباب.

<sup>1</sup> ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية جامعة البصرة العراق 89 ص 32

<sup>2</sup> ريسان مجيد خريبط: موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية جامعة البصرة العراق 89 ص 32.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي دار المعارف، ط6 1989 ص 116.

8-2-6-السرعة:

8-2-6-1-مفهوم السرعة

تعتبر السرعة كصفة حركية، و هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، و في ظروف معينة.

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، على سلامة الجهاز العصبي و

الألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة التدريبية.<sup>1</sup>

- أنواع السرعة: تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية مهمة و ضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة و

خاصة رياضة كرة اليد : كما يعتقد البعض أن أهمها مقتصرة على ركض المسافات . و عليه يمكن أن تقسم السرعة

إلى ما يلي:

أولاً : السرعة الانتقالية (السرعة القصوى):

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. و كلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب جيد

زادت نفسية السرعة القصوى.<sup>2</sup>

ثانياً: السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة . لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف

العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة و هذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي، أو استقبال

الكرة . أو المحاورة والتمرير.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ريساخريبط: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي بغداد 1990 ص 77.

<sup>2</sup> كمال جمال الريفي : التدريب الرياضي عمان الأردن 2004، ص40.

<sup>3</sup> كورتماينل : التعلم الحركي ترجمة عبد العلي نصيف دار الكتب للطباعة و النشر بغداد 87 ص 152.

ثالثا: سرعة الاستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبعه ظهور موقف أو مؤشر معين مثل سرعة بدء الحركة الملاقاة الكرة. أو

سرعة تغيير الاتجاه يتبعه لتغيير موقف مفاجئ.<sup>1</sup>

8-2-6-2- طرق تنمية السرعة:<sup>2</sup>

- تنمية السرعة الانتقالية: السرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب و خاصة كرة اليد و غالبا ما يستخدم

التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير

السرعة الانتقالية و خاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة إنسانية و بعيدا عن التقلصات العضلية.

أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط

المستوى . و غالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين و الآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى

التمرين أو إلى التكرار.

- تنمية السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):<sup>3</sup>

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز. و من الرياضات التي تنطبق عليها هذا الأداء الرياضات

الجماعية كرمي الكرة الشديد ... الخ.

و قيمة السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا فكيف يمكن للاعب تسديد الكرة

بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته.

<sup>1</sup> كمال جمال الريفي : التدريب الرياضي - عمان الأردن 2004 ص 59

<sup>2</sup> habil . DORNHOFF MARTIN .l'éducation physique. et sportives office depublication universitaire .Alger 93 p 82

<sup>3</sup> بوداود عبد اليامين : أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) علم تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم رسالة دكتوراه . معهد التربية البدنية الجزائر 96 ص13.

كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة و يستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة.

### 8-2-6-3- تنمية سرعة الاستجابة:<sup>1</sup>

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة عند اللاعب.
- دقة الإدراك البصري السمعي.
- القدرة على صدق التوقع و الحدس و التبصر في مواقف اللعب المختلفة و كذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

- المستوى المهاري للفرد و القدرة على اختبار نوع الاستجابة كمناسبة للموقف.
- السرعة الحركية و خاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

المطلب الثاني : الإعداد المهاري، الخططي والنفسي لكرة اليد.

### 1- مفاهيم عن الاعداد المهاري

- و يقصد به كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة و الإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية. بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف.<sup>2</sup>
- و يعرف مفتي إبراهيم الإعداد المهاري بأنه اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات و المعلومات و المعارف بهدف الوصول إلى الدقة و الإتقان في أدائه.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> كمال جمال الرفي: التدريب الرياضي عمان الأردن 2004 ص 63 - 64 - 65

<sup>2</sup> قاسم المنديلاوي : التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق بغداد 1989 ص 102

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حمادة: الجديد في الإعداد المهاري والخططي: دار الفكر العربي القاهرة 94 ص 19

## 2- مراحل الاعداد المهاري

و تكمن أهمية هذه المرحلة من تعلم الحركة فيما يلي:<sup>1</sup>

- يمكن استعمال مختلف الوسائل المعنية على التعليم السابق ذكرها على أن تتناسب معدرجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب.

- تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة في هذه المرحلة و التي بواسطتها يمكن ممارسة أداء الحركة و التدريب عليها ككل و كأجزاء.

- تحتل عملية إصلاح الإخفاء دورا هاما من خلال عملية التدريب على الحركة.

## 2-1-مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية:

تأتي هذه المرحلة بعد المراحل السابقة و خلالها يمكن تثبيت أداء الحركة بمحاولات التدريب ز إصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة و المتنوعة و يجب استخدام المراحل الآتية:

- إتقان الحركة تحت الظروف المبسطة الثابتة.

- تثبيت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء واستخدام القوة.

- تثبيت الحركة مع التغيير في الاشتراكات و العوامل الخارجية.

- تثبيت الحركة في ظروف تتميز بالصعوبة.<sup>2</sup>

## 2-2-تقويم عملية تعليم المهارة:<sup>3</sup>

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينهما حيث تؤثر كل منهما في الأخرى و تتأثر بها.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي كمال الدين عبد الرحمان الدروس الإعداد النفسي في كرة اليد ط 1 2003 القاهرة ص 33.

<sup>2</sup> مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخوجا : مبادئ التدريب الرياضي . دار وائل للنشر و التوزيع الأردن، 2005 ص 205.

<sup>3</sup> نبيلة أحمد عبد الرحمان - سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي دار الفكر العربي القاهرة 2004 ص 123-124.

## 2-2-1-مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية الرياضية:

و تتضح أهمية هذه المرحلة في النقاط التالية :

-تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة و إتقانها.

- تهدف إلى اكتساب الرياضي مختلف المعاني و التصورات كالتصور السمعي البصري و الحركي للحركة ، حتى

يتمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب لتعلم الحركة و محاولة التدريب عليها لإتقانها.<sup>1</sup>

-بالنسبة للوسائل السمعية:

- يجب أن يتسم التقديم اللفظي و الشرح بالوضوح و أن يتناسب مع مستوى فهم اللاعبين.

- استخدام المصطلحات الصحيحة المتداولة.

- التأكد من أنه في استطاعة جميع اللاعبين الاستماع للشرح.

- يجب أن تبدأ عملية التعليم بالتقدم اللفظي الذي يتناول هدف الحركة و الوصف الجماعي لها بصورة مختصرة.

- بالنسبة للوسائل البصرية:<sup>2</sup>

يجب تقديم نموذج في هذه المرحلة من أهم الوسائل المستخدمة خاصة في الرياضيات التكنيكية التي تتصف مهاراتها

بالتركيب و التعقيد.

- كما يستطيع اللاعب أن يأخذ فكرة عامة للشكل العام للحركة و عن سلاسل الأداء وعن التنسيق بين مراحل

الحركة.

## 2-2-2مرحلة اكتساب التوافق الجيدة:

- بالنسبة لتقديم المهارة:

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حمادة: الحديد في الإعداد المهاري و الخططي: دار الفكر العربي القاهرة 94 ص 19

<sup>2</sup> مهند حسين المشتري أحمد، إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي دار وائل للنشر و التوزيع الأردن 2005 ص 199 - 202

- على المدرب أن يكون متحمسا عند تقديم المهارة بالقبول و الحركة.
- تجنب التهكم و التصنع و استخدام لغة غير جيدة.
- استخدام مصطلحات يفهمها اللاعبون.
- استخدام تشكيلا يمكن للاعبين منه سماع الشرح.
- تحقق من المهارة التي تقوم بتعليمها.
- وضع مدى أهمية المهارة بالنسبة للعبة.
- قدم المهارة من أقل من 03.
- وجه انتباه الفريق إلى العرض.
- شرح كيفية التقدم (التدرج) بالعرض.
- عرض المهارة بشكل كلي وفقا لأدائها في المسابقة.
- عرض المهارة بدقة و مهارة.
- عرض المهارة بشكل بطيء
- شرح التسلسلات المتتابعة الرئيسية المنتظمة في المهارة عن عرضها ببطء.
- تحديد الرموز و الدلالات الأكثر تعليقا و تخصصا بالمهارة.

#### بالنسبة لممارسة المهارة:<sup>1</sup>

- استخدام تدريبات تؤكد عن المهارة التي يتم تعليمها.
- التقليل من أي خطورة تدخل في أداء المهارة.
- تكرار العرض و الشرح في حالة عدم قدرة اللاعبين على أداء المهارة بفعالية.

<sup>1</sup> نبيلة أحمد عبد الرحمان - سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي دار الفكر العربي القاهرة 2004 ص 124-125.

- استخدام مفتاح أو تعبيرات محددة بخطوة بخطوة إذا لم يستطيع اللاعب أداء المهارة.
- راجع بعد كل خطوة للتأكد من أن كل فرد يؤدي بشكل صحيح.
- تقسيم المهارة إلى أجزاء عندما تكون هناك صعوبة في الأداء.
- أوقف الممارسة و التعلم و صحح الأخطاء الشائعة.

### 3- الإعداد الخططي في كرة اليد

يعرف مصطلح الخطة TACTIC في لغة الحروب بأنه فن الحرب خلال المعركة في حين أنه يعرف في المجال الرياضي بأنه فن التحركات أثناء المباراة أو فن أداء قيادة المباراة الرياضية .

و يعني الإعداد الخططي حسب مفتي إبراهيم حمادة اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة و كذلك المعلومات و المعارف المتصلة بها و الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة و المتغيرة خلال المباراة.<sup>1</sup>

و تعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها اللاعب و الفريق أثناء الهجوم و الدفاع بفرض تحقيق التفوق و الفوز.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حمادة : الجديد في الإعداد البدني و المهاري و الخططي للاعبين كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة 94 ص 29

### 3-1- أنواع خطط اللعب:

- **الخطط الهجومية:** تتميز بعنصر المبادرة و التي تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية كما تتضمن الخطط التي تمهد لإجبار المنافس على البدء بالهجوم ثم محاولة القيام بهجوم مضاد يتميز بعامل المفاجئة لضمان عدم إعطاء المنافس فرصة الاستعداد.<sup>1</sup>

- **الخطط الدفاعية:** و هي خطط اللعب التي يلجأ فيها اللاعب أو الفريق للدفاع و ترك زمام المبادرة و أمر قيادة المباراة للمنافسة . و تستخدم مثل هذه الخطط في حالة تفوق الفريق المنافس أو عن تحميد بنتيجة المباراة

و يمكن تقسيم الخطط الهجومية و الدفاعية إلى ما يلي:<sup>2</sup>

- خطط فردية

- خطط جماعي.

- خطط مجموعة محددة من لاعبين الفريق.

- خطط الفريق بأكمله.

فالمباراة في كرة اليد تجري في مواقف معقدة متتالية، ولتنفيذ الجمل والنشاطات الخططية واتخاذ القرارات الصحيحة المتعلقة بها. فإن ذلك يستدعي سرعة الاستشارة التحليل للمواقف وتفسيرها، والاختيار الصحيح للأسلوب والطريقة لتنفيذ الواجبات والمهام فصحة تقدير المواقف لتحقيق الفرض المناسب تتحدد في سرعة الإدراك عن اللاعب والفريق ككل والتي تعتبر جوهر العمل الخططي. فإعداد طرق ناجحة لتربية وتنمية وتطوير هذه القدرة تكون

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد و آخرون : الإعداد في كرة اليد . نظريات و تطبيقات القاهرة 2003 ص 38

<sup>2</sup> عماد الدين عباس أبو زيد و آخرون : الإعداد في كرة اليد . نظريات و تطبيقات القاهرة 2003 ص 221.

ممكنة فقط عن التفهم الدقيق للأساس النفسي لآلية الموقف الخططي أثناء المباراة في كرة اليد. والتي تعتمد في محتواها على نقطتين أساسيتين هما:

- إمكانية استخدام كمية أكبر وأدق من المعلومات.

- إعادة تحقيق هذه المعلومات على أساس تحليلها بطريقة تؤدي إلى وضوح أكثر التقييم الموقف.

### 3-2- مراحل الإعداد الخططي:<sup>1</sup>

- تتضمن مراحل الإعداد الخططي المراحل التالية:

- أولاً: مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية: وتظهر أهمية اكتساب اللاعب المعارف والمعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل اللعب المختلفة واختيار أنسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ. كما أن تشكيل الخبرات المختلفة للاعب والتي يطلق عليها خبرة المباريات تتأسس على هذه المعارف النظرية.

ووفق رأيشوتكا (chtoutka) يمكن اكتساب المعارف والمعلومات الخططية باستخدام التدرج التعليمي

التالي:

- المرحلة الأولى: شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية.

- المرحلة الثانية: وصف طريقة اللعب مع شرح مراكز اللاعبين وواجبات كل منهم.

- المرحلة الثالثة: تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى أهم الأخطاء التي تحدث أو التي حدثت بالفعل.

- المرحلة الرابعة: معالجة بعض المواقف الخططية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها توجيه النظر لأهم الأخطاء الشائعة.

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد و آخرون : الإعداد في كرة اليد . نظريات و تطبيقات القاهرة 2003 ص 221

### ثانيا: اكتساب وإتقان الأداء الخططي:

بشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخططي الصحيح ركنا رئيسيا هاما بالنسبة للمستوى الرياضي العالي ويمكن تحقيق ذلك طريق تقسيم عملية تعليم الأداء في المواقف الخططية إلى المراحل التالية: المرحلة الأولى: تعلم الأداء الخططي تحت ظروف سهلة مبسطة المرحلة الثانية: تعلم نفس الأداء الخططي مع التغيير مع طبيعة الموافقة المرحلة الثالثة: تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة.

### ثالثا: مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة:<sup>1</sup>

يتطلب تعلم السلوك الخططي وإتقانه من اللاعب أنماط سلوكية يكون قادرا عل تغييرها وتعديلها طبقا لمواقف اللعب المتغيرة في أثناء المنافسات الرياضية. وتتأسس القدرات الخلاقة على مدى ما على لدى اللاعب من معارف ومعلومات ومهارات وخبرات حركية وخططية اكتسابها أثناء عملية التعلم. إذ أن إسهام القدرات الخلاقة ينحصر في الفرد استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة.

### 4- الإعداد النفسي في كرة اليد

#### 4-1- مفهوم الإعداد النفسي:

يعرف مفتي إبراهيم حمادة الإعداد النفسي على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك كلا من الأداء البدني المهاري - الخططي للاعب والفريق والوصول إلى قمة المستويات.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> عماد الدين عباس أبو زيد وآخرون: الإعداد في كرة اليد. نظريات وتطبيقات القاهرة 2003 ص 223

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حمادة التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق قيادة دار الفكر العربي القاهرة 2001 ص 235

ويعرف محمود كاشف الإعداد النفسي إلى تنمية الصفات الإدارية وتنمية عملية الإحساس والانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعب المختلفة والمقدرة على التصور والتوقع الخططي الصحيح.<sup>1</sup>

فنظرا للأداء الحديث في كرة اليد - خاصة للاعب كرة اليد ذو المستوى العالي فقد ظهر واضحا خلال المباريات و البطولات العالمية تأثير الجانب التعليمي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب النفسي و الخططي ، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس - و الثقة و توتر الأعصاب و الخوف دورا هاما في حسم نتائج المقابلات و أوضح شارل على ذلك ما أوضحته مباريات بطولة العالم السادسة عشر لكرة اليد في مصر عام 1999 عند هزيمة المنتخب الروسي في المباريات النهائية أما فريق السويد في الثواني الأخيرة من المباراة . كما صرح المدرب الروسي "ماكسيموف" أن السبب يرجع إلى عدم قدرة لاعبيه على ضبط النفس في الدقائق الأخيرة. كذلك هزيمة يوغسلافيا من روسيا في مباريات الدور النصف نهائي حيث علل مدرب الفريق زوران سبب الهزيمة إلى فقد لاعبيه إلى تركيز الانتباه.

كل هذه النتائج حسمت لصالح الفرق التي تتمتع بسمات نفسية مثل ضبط النفس وعدم التوتر والثقة بالنفس أي وجود توازن نفسي للفريق ككل.<sup>2</sup>

#### 4-2- أهداف الإعداد النفسي:

- من الأهداف الإعدادية النفسية للاعب نجد:<sup>3</sup>
- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى مستويات من المهارات الأساسية و الخططية.

<sup>1</sup> عزت محمود كاشف الإعداد النفسي للرياضيين دار الفكر العربي القاهرة 91 ص 166

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي و آخرون . الإعداد النفسي في كرة اليد . نظريات تطبيقات القاهرة 2003 ص 39.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب و المنافسة دار المعارف القاهرة . 1987 ص 142.

- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية في وأثناء التدريب بالمنافسة.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- المساعدة في الإعداد النفسي والمعرفي والوعي الكامل بمتطلبات المباراة.
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق.

#### 4-3-أنواع الإعداد النفسي:

- يتضمن الإعداد النفسي للاعبين الرياضيين نوعين هامين هما:<sup>1</sup>

#### 4-3-1-الإعداد النفسي طويل المدى:

ويهدف إلى توجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم الرياضية. وزيادة قدرتهم على حسمها والتحدي لها ومواجهتها وكذلك بناء وتنمية الدفاعية الرياضية وبصفة خاصة دفاعية الإنجاز الرياضي للاعبين وتنمية قدرتهم على تحديد وضع أهدافهم بصورة واضحة والسعي لتحقيقها. كما يسعى إلى تحقيق وتطوير السمات النفسية الخاصة للاعبين كرة اليد من حيث أنها عوامل هامة ترتبط بالإتقان بمستوى قدراتهم وإمكاناتهم.

#### 4-3-2-الأعداد النفسية قصير المدى:

أثار بعض الباحثين إلى أن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين يقصد به الإعداد النفسي المباشر قبيل اشتراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبيا بهدف التركيز على توجيههم وتهيئتهم وإعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقاتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي علم نفس التدريب و المنافسة دار الفكر العربي القاهرة 2002 ص 96.

#### 4-4-4-4 مكونات عملية الإعداد النفسي الرياضي:

وتشمل عملية الإعداد النفسي الرياضي على المكونات التالية:<sup>1</sup>

#### 4-4-4-1 العمليات العقلية العليا:

الإحساس، الإدراك، التصور، التخيل والتذكر التفكير والانتباه والتي تتضمن سرعة اكتساب المهارات والخطط ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة. والعمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الإنجاز الرياضي.

#### 4-4-4-2 السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على أعمال مختلفة الحجم والشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة الحرجة ويمكن تحديدها كما يلي:

- القدرة على التنافس والسعي إليه.

- صلابة الشخصية.

- القدرات العصبية (الاستعداد لاستثارة)

- السمات الإدارية والمظاهر الانفعالية والحالة المزاجية.

#### 4-4-5-4 الحالة النفسية: وهي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغييرا واهتزازا وهي عملية نفسية مركبة من الانفصال.

الانتباه. التفكير وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة.

#### 4-4-5-1 المهارات النفسية:

تلعب دور هام في تحقيق الإنجازات الرياضية حيث أن تنمية المهارات النفسية بحيث أن يسير جنبا مع

جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية إن تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي

<sup>1</sup> العربي شعون ، عبد الغني جمال . التدريب العقلي: دار الفكر العربي القاهرة 96 ص 45.

ولكن انتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية والخطط العظمى والتركيز والانتباه وتعدد المهارات النفسية لتشمل مهارات التصور، الاسترخاء، تركيز الانتباه، التحكم في الطاقة النفسية، مهارات وضعا لأهداف والتحكم في الضغط العصبي.

#### - طرق الإعداد النفسي للرياضي والفريق:

تعتبر الطرق التالية للإعداد النفسي من أهم الطرق الصحيحة:<sup>1</sup>

- **الطريقة الشخصية:** إن استعمال الكلمة لها أهميتها في الإعداد النفسي وتأثيرها على شخصية اللاعب، فالحوار بأسلوب تربوي مع المدرب والرياضي يؤثر إيجابيا على اللاعب.

- **الطريقة التأملية:** تتم هذه العملية عن طريق التوضيح للاعب إيجابيات وسلبياته في تنفيذ الواجبات المطلوب منه إذ أصبح من الضروري مشاهدة المقابلات والصور وتحليل الفيديو لما له من أهمية في الإعداد النفسي.

- **طريقة خلق عقبات خاصة:** تعتمد هذه الطريقة على خلق أعباء إضافية كإجراء مقابلة بقوانين مكثفة أو إجراء مقابلة بين فريقين غير متساويين عدديا.

- **طريقة الجزاء والعقاب:** وتعتبر طريقة عامة في الإعداد النفسي غير أنه قد يكون لهذه الطريقة تأثيرات سلبية.

**طريقة المباريات:** هذه الطريقة مهمة في الإعداد النفسي وتستخدم لتطوير الحيوية المبادرة والحفاظ على رسم الفريق وتصحيح سلبيات وتدعيم إيجابياته.

#### 5- المدرب وعلاقته بالعملية التدريبية

تتوقف ممارسة التدريب كمهنة على الاستعداد الشخصي لدى الفرد لتقدم أداء تدريبي عالي الإنتاجية، حيث يستطيع المدرب أن يسخر ما لديه من احتياطات الطاقة والسلطة، والمعرفة لمواجهة التحديات التي تواجهها المواقف التدريبية المختلفة، ويصل المدرب القمة الأداء في مهنة التدريب الرياضي عندما ينجح بالتركيز بشدة على

<sup>1</sup> محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي . دار الفكر العربي القاهرة 96 ص 88.

ما يفعله دون أن يفرض رقابة شديدة على نفسه، حيث يجب أن يترك طاقته تتدفق ويشعر بالمسؤولية والسلطة، ويثق في جدوى العملية التدريبية التي يقوم بها.<sup>1</sup>

فالمدرّب له القدرة على التأثير على اللاعبين في اختيار وفي نمو القيم الشخصية والصفات المرغوبة، كما يجب على المدرّب أن يتعرف على مساوئ كل شخصية ويساعدها على أن تنمي الثقة وتتعرف على نفسها وعلى الأشخاص الموجدين في البيئة المحيطة بها. وتحدث العديد من الخبرات التي يساهم فيها المدرّب واللاعب تحت ظروف ضغط العمليات التدريبية التعليمية والمنافسات التي تتطلب النصح وخبرة التعامل معها. هذه الخبرات تحتوي على اللحظات التعليمية التي يشارك فيها المدرّب بالرأي الصائب ويدي فيها تفهمه وسيطرته التي تؤثر على رد فعل اللاعبين.<sup>2</sup>

### 5-1-1- واجبات المدرّب في العملية التدريبية:<sup>3</sup>

المدرّب الناجح يعرف تماما أن مهنة التدريب الرياضي لها ثلاث واجبات رئيسية، هي الواجبات التربوية، والواجبات التعليمية، والواجبات التنموية. ويدرك ويلم تماما بالواجبات الفرعية لكل واجب من تلك الواجبات.

### 5-1-1- الواجبات التربوية:

فواجباته التربوية تكمن في تربية اللاعبين على الروح الرياضية وحب الرياضة وكذلك تشكيل دوافع وميول واتجاهات اللاعبين، بحيث تبث فيهم حب الفريق والرياضة والرغبة في تطوير المستوي وتطوير السمات الإرادية من التصميم والكفاح والقوة والإرادة.

<sup>1</sup> سيد جلال . محمد حسن علاوي . علم النفس التربوي الرياضي . دار المعارف . القاهرة . 1982 ص 10  
<sup>2</sup> عادل عبد البصير علي . التدريب الرياضي و تكامل بين النظرية والتطبيق . مركز الكتاب للنشر القاهرة 1989 ص 44  
<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حمادة، الدرب الناجح وإدارة التدريب الرياضي . مؤسسة المختار للنشر والتوزيع القاهرة 2001 ص 7-9.

### 5-1-2-الواجبات التعليمية:

ومن بين واجباته التعليمية نجد تعلم كافة الجوانب المعرفية العامة و الخاصة بصحة وتربية اللاعبين، تعلم وإتقان المهارات الحركية اللازمة لوصول اللاعبين لأعلي مستوى ممكن بالتفوق، وهذا مع متطلبات المرحلة السنية في الرياضة التخصصية، تعلم وإتقان اللاعبين الخطط المناسبة و تعلم المهارات النفسية المناسبة للمرحلة السنية للإنتاج أفضل مستوى أداء ممكن للفريق.

### 5-1-3-الواجبات التنموية:

ومن واجباته التنموية نجد تطوير المعارف التربوية العامة والخاصة بالرياضة لدي اللاعبين، التنمية الشاملة والخاصة للياقة البدنية الضرورية والتي تتناسب مع مستوى اللاعبين، تطوير وتكوين المهارات الخططية، والتفكير والسلوك الخططي في كافة المواقف التي تشبه المنافسة وكذلك دمج تركيب كافة جوانب الإعداد البدني والمهاري والإعداد الخططي والنفسي الذهني وتطويرها بدرجة تسمح للاعبين والفريق بإنتاج أفضل أداء.

### 5-2-صفات وقدرات المدرب لقيادة الفريق

يعتبر المدرب هو حجر الزاوية في العملية التعليمية والتدريبية، والتي تسهم في بناء وتكوين اللاعبين لتحقيق اعلي المستويات، وقد ثبت من خ لال أداء الدراسات النفسية والتربوية أن نجاح عملية التعلم والتدريب يرجع 60 % منها إلى المدرب وحده ، وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

و المدرب كشخصية تربوية ، يتولى مهمة المعلم و المدرب معا و يؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين ، كما أنه من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب لأعلي مستوى رياضي .

ويعتبر إعداد المدرب لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية ، فالتفوق

الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذو الخبرات العلمية و المعرفية والفنية

في انتقاء اللاعبين و إعدادهم و تكوينهم لمستويات البطولة ، في ضوء الإمكانيات المتاحة ، لذا يجب أن يلم المدرب بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب ، فهذا التطور المعرفي الفني ، يسهم في الارتقاء بقدرة المدرب على التأثير الشامل والمتزن في شخصية اللاعب الرياضي ، بما يحقق المستويات الرياضية العليا ، لذا كان لإعداد المدرب الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويد بالخبرات و المهارات و القدرات البدنية و الفنية والنفسية المختلفة الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه خاصة في أداء عمله و مهامه التربوية والتدريبية المهنية.<sup>1</sup>

### 5-3- صفات وخصائص المدرب

- أن يكون مؤمنا محبا لعمله مقنعا بقيمته في تدعيم وتربية وتدريب اللاعبين للوصول إلى المستويات العالية.
- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم بالاستمرار.
- أن يتمتع بشخصية متزنة ومحترمة.
- أن يتمتع بالصحة الجسمية والروح المرحة.
- أن يكون قادرا على اختيار الكلمات المناسبة المعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا.
- يجب أن يكون قدوة ومثالا يتحدى به لأنه المثل الأعلى للاعبيه.
- أن يتميز بعين المدرب الخبيرة في اكتشاف المواهب.
- أن يكون ذكيا، متمتعا بمستوى عالي من الإمكانيات والقدرات العقلية.
- أن يكون قادرا على القيادة وحسن التصرف في مواجهة المشاكل.
- أن ينشئ علاقته على الحب والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها(الجهاز الفني، الإداري،الطبي،الحكام، الجمهور) وذلك تنفيذ و احترام القوانين و مراعاة للعب و التنافس النظيف و الشريف.

<sup>1</sup> السيد أبو عبده. لانجاهات الحديثة في تخطيط والتدريب كرة القدم. الإسكندرية. ط1. 2001 ص 28.

#### 5-4- الأهداف العلمية التعليمية للمدرب:<sup>1</sup>

- أن يعمل على إكساب لاعبيه الصفات والقدرات البدنية العامة و الخاصة لمتطلبات الأداء.
- أن يعمل على تعلم و إكساب اللاعبين المهارات الأساسية و القدرات الحركية و الخططية.
- العمل على تطوير واكتساب اللاعبين المعلومات والمعارف النواحي الأداء والخطط وقانون الرياضة.
- وضع خطة زمنية لتنفيذ برنامج علمي وخطة التدريب على مدار الموسم.
- أن يهتم بالتكوين والتدريب الفردي للاعبين والاهتمام الجماعي وذلك بالارتقاء بالمستوى البدني والنفسي للفريق.
- أن يراجع المدرب سير خطة التدريب و تقوم العملية التدريبية من خلال الملاحظة المتقنة التحليل المستمر و الاختبارات البدنية و الفنية للاعبين بصورة مستمرة أثناء التدريب و المباريات.
- أن يضع المدرب الأسس العلمية لتحليل و دراسة المباراة بنظام علمي خلال الشوطين ليتمكن من التعرف على تنفيذ و تطبيق لاعبيه.
- أن يعد و يجهز سجلات التدريب الخاصة بكل من اللاعب و المدرب و المباريات و تخطيط و توزيع الحمل التدريبي حتى يمكن الرجوع إليها أثناء عملية تقويم أساليب و طرق وخطة التدريب.

#### 6- المتطلبات و الامتيازات الأساسية للمدرب:

المدرب الذي يريد الوصول بلاعبيه إلى مستوى متقدم يجب أن يعرف رياضته بشكل واسع والأشياء الجديدة في طرق التدريب و التكتيك الحديث. وحين اللعب مع المبتدئين على المدرب أن يعير اهتماما شديدا خلال العمل معهم . و إذا لم تتوفر للمدرب معرفة و خبرة جيدة سوف لا يعير هؤلاء انتباهها بسبب صغرهم وعدم معرفتهم و لكن عندما تنتقلون إلى مرحلة جديدة من حياتهم الرياضية ، و يصبحون على معرفة جيدة من رياضتهم بيدؤون في توجيه الأسئلة الكثيرة و المعقدة . إذ لم يتمكن المدرب من الإجابة على تلك الأسئلة بمعنى

<sup>1</sup> السيد أبو عبدة، مرجع سابق، ص32.

هذا أنه بدأ يفقد شخصيته أمام لاعبيه ، و لتجاوز هذا الأمر على المدرب خلال تنمية و تطوير مستوى اللاعبين أن يسعى هو الآخر لتطوير نفسه ، و يزيد من اتساع معرفته، يقول بعض المدربين الهولنديين أن شخصية المدرب مهمة جدا خلال وقت التدريب ، عندما تكون شخصية المدرب قوية متمكنة من اختصاصه يؤدي هذا إلى سماع لاعبيه له و هناك شيء أكبر من هذا حيث أن المدرب الذي كان لاعبا يريد أن يستخدم الطرق و الأساليب ، و الطريقة التي كان يستعملها و الطريقة التي كان يستخدمها معه مدربه. فمثل هذه الحالات تمثل قمة الخطأ في العمل التدريبي، لأن طرق و أساليب التدريب و التعليم قد تطورت و أصبحت أكثر حداثة و تطورا مما كانت عليه سابقا.

و هناك خطأ آخر لا يقل خطورة عن الخطأ السابق و هو أن المدرب يعرف بأسلوب أو بأخر الأسلوب و الطرق التي استعملها أحد الأبطال و أن الفرق العالمية و يريد تطبيقا على لاعبيه دون الأخذ بعين الاعتبار أن كل فريق و لاعب له صفات مختلفة عن الآخر.<sup>1</sup>

### 6-1- الإعداد النظري للمدرب:

يتم في هذا الإعداد تطوير معرفة المدرب بحيث يتمكن من تطبيق الأمور النظرية و المعرفية عمليا ، و يمكننا أن نقسم الإعداد النظري إلى مرحلتين :

**المرحلة الأولى:** تتمثل هذه المرحلة في توفير الحد الأدنى من القاعدة الأساسية لبناء التدريب و تطوير الوسائل و الطرق المستخدمة في هذا المجال، حيث أن هناك الكثير من المدربين غير مختصين في عملهم ، و بالتالي تكون معرفتهم ضعيفة ، و يكونون غير متمكنين من بناء قاعدة التدريب و حينما يبدأ بالتدريب يمكن أن يستخدم طرقا ووسائل قديمة لا يمكن أن تطور مستوى الرياضي ، مثل هؤلاء المدربين عليهم أن يتوجهوا للدراسة و المطالعة والإطلاع على تجارب الدول المتقدمة.

<sup>1</sup> كمال جميل الريفي : التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين عمان 2004 ص 285.

**المرحلة الثانية:** العمل على تطوير المدرب معرفة المدرب، وتوسيعها تدريجياً ودراسة البحوث العلمية الحديثة في اختصاصه و هذا يتم في كل عام و بقدر ما تكون القاعدة في المرحلة الأولى واسعة بقدر تكون معرفة المدرب في المرحلة الثانية أكبر. إضافة لهذا كله و لزيادة المستوى النظري للمدربين لا بد من إقامة دورات تدريبية، و إقامة المحاضرات. حيث يكون لها أهمية كبرى في تطوير المستوى، كما على المدرب أن يبرمج وقته و يعطي كل حق حقه عليه أن يقرأ في الأسبوع الواحد 3-5 ساعات في مجال تخصصه. و خلال عام يصل إلى عدة ساعات قراءته إلى 200 ساعة دراسية ، إضافة على لهذا على المدرب أن يعبر انتباهه إلى أهم العناصر المؤثرة في عملية التدريب و أن يعمل على استغلالها و من الوسائل التي تزيد المعرفة عند المدربين من الصحف و الكتب و المحلات و المحاضرات و البحوث العلمية و المشاركة في الدورات التدريبية.

بعد هذا يجب على المدرب أن يقوم بتحليل ما قرأه مع الاستعانة بتجارب الآخرين لأن هذا يعزز قدراته ويزيد من إمكانية اكتشافه لكثير من الحاجات الأساسية.

#### 7- المدرب وعلاقته بخصائص ومميزات المرحلة العمر للفتات الصغرى.

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

تحتل دراسة النمو أهمية كبيرة بالنسبة للمدرب الرياضي، إذ تساعده على معرفته المختلف الخصائص الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو على نجاحه في تهيئته أفضل الظروف

والفرص التي تسمح للنمو بأنه يبلغ غايته في سرعته دون أن تعجل أو تقف في سبيل تقدمه وهذا يساعد المدرب في أمرين مهمين هما:<sup>1</sup>

- إعداد نواحي الأنشطة الحركية الملائمة للمرحلة السنوية والجو التربوي المناسب الكمل مرحلة من المراحل.
- مساعدة المدرب الرياضي على أن يتوقع سلوك الفرد في مرحلة معينة وعدم مطالبته بمستوى من السلوك بقوة قدرته.

### 7-1- خصائص ومميزات المرحلة العمرية للاعبين الأصغر:

يمكن القول إن النمو الحركي من 09 - 12 يصل إلى ذروته و كثيرا ما تعتبر أنها الفترة المثلى للتعليم الحركي و اكتساب المهارات الحركية، و يؤكد كثير من العلماء بأنها السن المناسبة و التي لا تمثلها مرحلة سنية أخرى للتخصص الرياضي المبكر و ذلك في معظم الأنشطة الرياضية.<sup>2</sup>

### 7-2- النمو الجسمي:

و في هذه المرحلة ترى بأن النسب الجسمية تعادل و تصبح قريبة الشبه بها عن الراشد حيث تتصل الأطراف و يتزايد النمو العضلي و تكون العظام أقوى من ذي قبل ، و تتابع بظهور الأسنان الدائمة تظهر في 10 - 12 سنة كما أن الأضراس الأمامية تحل محل الأضراس المؤقتة ، و تظهر كذلك 04 أنياب تحل محل الأنياب المؤقتة و يشهد الطول زيادة 05 % في السنة و تزداد المهارات الجسمية و يعتبر أساسا ضروريا العضوية الجماعة و النشاط الاجتماعي و يقام الطفل المرض بدرجة ملحوظة.<sup>3</sup>

و من الناحية الفسيولوجية تعتبر هذه المرحلة مهمة جدا لأن الطفل يكون متوازن و حيوي و ذلك لسرعة النمو القصوى لمختلف الأجهزة و الأعضاء . و تسمى أيضا مرحلة (القفز للنمو) و هذا القفز للنمو للعظام

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي . دار المعارف القاهرة 1991 ص95

<sup>2</sup> محمد عوض يوسفى . فيصل ياسين الشاطي نظرية و طرق التربية المطبوعات الجامعية ص2 سنة 1992 ص 142

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ط5 1995 ص84.

يرجع خصوصا إلى النشاط الكبير للغدد ذات الإفراز الداخلي و تنمو خلال نفس المرحلة القوة المطلقة بشدة في

سن 12 حيث تكون قوة المجاميع العضلية تساوي 65 % من قوة الإنسان البالغ.<sup>1</sup>

أما بخصوص الأوعية الدموية فيصرف تطورها تأخر ملحوظ بالمقارنة برقم النمو القلب وهذا ما يخلق نمو من عدم الاستقرار في المقاييس الفسيولوجية كالضغط الدموي.

### 7-3- النمو الحركي:

يظهر تدرج التحسين الحركي حتى بداية المراهقة<sup>2</sup> كما تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح و نلاحظ فيها زيادة واضحة في القوة و الطاقة و يلاحظ اللعب مثل مهارة الجري، ركوب الدراجات و السباقات و الألعاب الرياضية المنظمة و غير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل الذي يحتاج إلى مهارة و شجاعة أكثر من ذي قبل ، و يميل الطفل إلى كل ما هو علمي و ينمو التوافق الحركي و تزداد الكفاءة و المهارة البدنية.<sup>3</sup>

7-4- النمو النفسي الاجتماعي: إن الطفل في هذه المرحلة يبدي رغبة كبيرة في الاحتكاك بالعالم الخارجي و يبدو ذلك جليا من خلال اختيار الجماعة التي توفر له الراحة و الاستقرار و التي تقاسمه نفس الميول. و يتعرف من خلال مجالات نشاطه في المدرسة ماله من الحقوق و ما عليه من واجبات.<sup>4</sup>

كما يدخل في محاولة فرض نفسه في المحيط وكثيرا ما يكون تعبيره عن ذلك في محاولة بصورة انفعالية حيث يرفع صوته في حالة الغضب أو التعب و يبدأ في تحمل المسؤولية و يرغب في النجاح و يظهر ميله الشديد للانتماء إلى النوادي الرياضية كما يسمى العلماء هذا السن بسن العصابات ذلك لانخراط الأطفال مع معظمهم مع جماعات

<sup>1</sup> فايز مهنا : التربية الرياضية الحديثة ، دار الفكر العربي القاهرة 1990 ص 84.

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين و عبدو و علي ناصح .علم التدريب الرياضي بغداد 1988 ص 19

<sup>3</sup> حميد عبد السلام زهران : علم النفس النمو الطفولة و المراهقة) طة عالم الكتب 95 ص 265

<sup>4</sup> تركي رابح: أصول التربية، ديوان المطبوعات الجزائرية 1990 ص 24.

تصبح معاييرها لدى الطفل أهم معايير الأسرة. و تطغى عليه الذاتي حيث يعتز الطفل هذه المرحلة بنفسه و يعتمد على نفسه في إنجاز ما يتعلق به أوبالغير. كما يحاول بشكل غير مباشر رسم شخصيته من خلال ميوله و رغباته في اختيار ما يناسبه خاصة ما يتعلق بالجانب الرياضي.<sup>1</sup>

### 7-5- النمو العقلي المعرفي:

يزداد خلال هذه الفترة نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير. إذ تنقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية . كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة.<sup>2</sup>

كما أن الطفل في هذه المرحلة يكون مهتما بإثراء ذاته المعرفي و ذلك بالتعرف و تعلم كل شيء جديد و يكون أطفال هذه المرحلة الشجاعة و الإرادة الكبيرة للتعلم. و يكون ميلا للاستطلاع مما يحفزه للكشف عما يقع تحت حواسه و ينمو ميله للملكية و يبدو ذلك جليا و يزداد ميله للمرح و الفكاهة و يصبح عمليا في نظره للبيئة و يبدأ في التحرر من اللعب الابهامي كما لا يهتم بمظهره الشخصي.<sup>3</sup>

### 8- خصائص و مميزات المرحلة العمرية للاعبين الأشبال

و هي مرحلة حساسة في حياة الطفل . إذ تعتبر محطة ربط بين الطفولة و المراهقة ، هذا الربط الذي تكون ميزاته التغيرات الحاصلة نتيجة تفاعل عدة مؤثرات تظهر على الطفل خاصة من الناحية الفسيولوجية حيث يبدأ المؤشر الجنسي في الظهور و تكون له انعكاسات على مختلف جوانب نمو الطفل الجسمية ، الحركية ، العقلية والنفسية و الانفعالية و الاجتماعية و كتعريف موجز عن هذه المرحلة نقول هي مرحلة ألا توافق و الاختلاف في النمو الجسمي ، مع وجود فروق فردية لدى أطفال السن الواحدة.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار كرة القدم للناشئين / دار الفكر العربي القاهرة 1988 ص 24-26

<sup>2</sup> - تركي رابع: أصول التربية، ديوان المطبوعات الجزائرية 1990 ص 25

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي دار الفكر العربي 1992 ص 138

<sup>4</sup> - قاسم المندلوي و آخرون : دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية جامعة الموصل العراق 1990 ص 21

## 8-1- النمو الجسمي:

يتسم النمو الجسمي في هذه المرحلة بالسرعة و الاختلال و عدم التوازن في هذه السرعة مع الاختلال و عدم التوازن، حيث ينمو الجسم بسرعة كبيرة غير متناسقة. إذ يغلب عليها نقص الانتظام أو التناظر في أجزاء الجسم المختلفة فمثلا الجسم لا يتناسب طولا وعرضا مما يقلق المراهق و يفقده الاتزان الحركي.<sup>1</sup>

ومن الناحية الفسيولوجية يعتبر البلوغ الجنسي أبرز التغيرات الفسيولوجية الحاصلة خلال هذه المرحلة كما أنها دليل دخول مرحلة المراهقة. و الذي يبدأ بنمو الغدد التناسلية، و تلاحظ أهمية الغدد الكظرية خاصة القشرية بمرمونها وظهور الغدد التيموسية، و بتأثير البلوغ الجنسي بعدة عوامل كحالة النشاط الغددي، الحالة الصحية للاستعداد الفردي.<sup>2</sup>

## 8-2- النمو الحركي:

إن التغيرات الطارئة على النمو الجسمي أثرها على الجانب الحركي ذلك لارتباط الأداء الحركي بالنمو الجسمي، حيث تحتل حركات المراهق مع تدني أدائه ويطغى عليه الارتباك. إذ يطلق على هذه المرحلة بسن الارتباك فقد يتعثر المراهق و اصطدامه بالإناث و سقوط الأشياء من يدهو شعوره بالحرج .

كما تزداد تحركاته دون هادفية و تضعف رشاقته و يصبح يتعد عن القيام بالحركات المألوفة، كما أن الأولاد و البنات الذين لم يتفرقوا خلال درس التربية البدنية أو في فترة الفرصة التي ما قبل سن المراهقة يبدوون في الإعلان على عدم الرغبة في أداء الحركات ذات المجهود الجسمي أنهم يرفضون ذلك. كما أن تغير شكل الجسم يؤدي إلى تغيرات في القابلية الجسمية التي تؤثر على مستوى الإنجاز الحركي يمكن أن يحدث توقف أو هبوط في المستوى علما أن ذلك لا يشمل جميع فتيان هذه المرحلة.

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو : دار الفكر العربي القاهرة 1988 ص 337

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي دار الفكر العربي 1992 ص 138.

### 8-3- النمو النفسي الاجتماعي:

يتميز الطفل في هذه المرحلة باعتماد على نفسه ويجب أن نعامله كرجل كبير و لذلك البداية نمو عقله و أفكاره و محاولة الابتعاد عن الصفات الذميمة كالحقد و الرغبة في الانتقام، و يميل للتسلية و الفرح و حب السعادة والضحك، و يراعي مشاعر الآخرين و تكوين علاقات معهم.

إن كثرة التناقضات لعدم الاستقرار العاطفي و الحساسية الزائدة تؤدي بالطفل إلى المراهق إلى المرور بفترة توتر و صراع نفسي حيث وصف الفين " هذه المرحلة بمرحلة اضطراب السلوك كما يزداد إعجابه بالأفكار و الآراء الفلسفية و السياسية.<sup>1</sup>

كما يمكن للمراهق أن يكون مظهر سلوكي من مظاهر السلوك الاجتماعي كفتح على المجتمع و تفهمه لحقوق الجماعة التي يعيش فيها تلبية لواجبه ، و تركه غير اللائقة كالأنانية و الحقد وما يمكن قوله عن النمو الاجتماعي في هذه المرحلة هو أن المراهق يحاول ذاته و شخصيته من خلال البحث عن الاستقلالية لأفكاره و أعماله التي تتسم غالباً بالمثالية و يحاول التماشي مع الجماعة و إثبات نفسه.<sup>2</sup>

### 8-4- النمو العقلي المعرفي:

يتسع مجال القدرات العقلية مع وضوح الذكاء العام و الدقة في التعبير، و سرعة التحصيل، و القدرة اللفظية، و العددية، و قدرة تعلم اكتساب المهارات و المعلومات، الشيء الذي يحفز الجانب المعرفي للطفل و يجعل له القدرة على تطبيق كل ما هو نظري و يصبح التعلم منطقي آلي و ينمو إدراكه على المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي ، و ينمو التذكر معتمد على الفهم و استنتاج العلاقات . كما تزداد القدرة على التخيل المجرد المبني على الانتباه و يتجه من المحسوس إلى المجرد . كما تزداد القدرة على الانتباه الأدائي سواء من حيث المدى أو من

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو ، دار الفكر العربي القاهرة 88 ص 33.

<sup>2</sup> فؤاد الباهي السيد : الأسس النفسية للنمو دار الفكر العربي القاهرة 89 ص 255.

حيث المدة وكذلك التذكر الذي يبنه على الميل و الفهم فإن الحركات التي يفهمها يسهل له استيعابها و تطبيقها. و تنمو المفاهيم المعنوية مثل الخير ، الفضيلة والعدالة ، و تزداد القدرة على إدراك مفهوم الزمن و النقد و من المآثورات الداخلية كمآثورات النمو العقلي الوراثي ، معدل النمو الجسمي التوافق الانفعالي ، إضافة إلى الدور الفعال الذي تلعبه وسائل الإعلام بمختلف أنواعها في اكتساب أفكار و معلومات و خبرات.<sup>1</sup>

### 8-5- خصائص ومميزات المرحلة العمرية للاعبين الأواسط:

و تعتبر هذه المرحلة مرحلة ثبات و ظهور الصفات الجنسية الخاصة . إن أول أمور الثبات لهذه المرحلة هو اجتياز التناقض في التصرف الحركي ، كما يتحسن لدى المراهق الشعور لتقدير الوضعية بشكل موضوعي و التصرف طبقا لذلك مع التقيد بمتطلبات المستوى سواء كان ذلك في درس التربية الرياضية أو التدريب. و يظهر هذا بتطور الاستعداد للتعلم و التفاني في الحصول على المستوى العالي كما أنها مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين رغم أن التعلم السريع يحدث نادرا ، لكن التركيز و التفاني في الحصول على الانجاز يعمل على تعلم سير الحركات الرياضية بسرعة نسبيا.<sup>2</sup>

### 8-6- النمو الجسمي: تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني، و يلاحظ استعادة الفتى لتناسق شكل

الجسم، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بين الفتى و الفتاة بصورة واضحة. و يزداد نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة كبيرة من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ، و يصل الفتيان إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ تتخذ إذا تتخذ ملامح الوجه و الجسم صورتها الكاملة تقريبا ، وتصبح العضلات قوية و متينة ، وتحسن شكل القوام.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي دار الفكر العربي القاهرة 92 ص 145

<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو ، دار الفكر العربي القاهرة 88 ص 330

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي دار الفكر العربي القاهرة 92 ص 146.

أما من الناحية الفسيولوجية يزداد في هذه المرحلة النمو الغددي الوظيفي و نمو الأعضاء الداخلية بوظائفها المختلفة حيث يؤثر الجهاز الدموي في نمو القلب و الشرايين و يصل الضغط الدموي إلى 120 ملل عند الذكور و الإناث في بداية هذه المرحلة و تنقص هذه الكمية إلى 105 ملل عند الإناث في التاسع عشر و 115 ملل عند الذكور في سن 18 عشر<sup>1</sup>

أما بالنسبة للرياضيين الذين يمارسون الرياضة بالاستمرار فيزيد عندهم حجم القلب والرئتان وتصاحبهما زيادة في عفلي عدد الهيموجلوبين، والأجسام الحمراء.

حيث تستهلك العضلات كمية كبيرة من الأوكسجين مما يستهلك الدهن وتزداد التهوية الدقيقة للرئتين و يزداد نمو الألياف العصبية كالمخ من ناحية السمك و الطول و يرتبط هذا النمو العقلي في العمليات العقلية العليا كالتفكير و التذكر و الانتباه.<sup>2</sup>

### 8-7- النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي و تأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن و الرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي إلى درجة عالية.<sup>3</sup>

كما تتميز هذه المرحلة بأن يصبح المراهق حركاته تمتاز بالتوافق و الاتزان و يزداد إتقان المهارات الحركية كما تزداد سرعة الزمن الذي يعطي بين المثير و الاستجابة لهذا المثير.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> فؤاد الباهي السيد : الأسس النفسية للنمو دار الفكر العربي القاهرة 89 ص 277.

<sup>2</sup> صبحي عمران شلش : علم وظائف الأعضاء ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 84 ص 126.

<sup>3</sup> كورت ماينا : التعلم الحركي ترجمة عبد العلي نصيف دار الطباعة بغداد 87 ص 181.

<sup>4</sup> حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو دار الفكر العربي القاهرة 88 ص 137

### 8-8- النمو النفسي الاجتماعي:

نلاحظ في هذه المرحلة التوازن من الناحية النفسية كما نلاحظ القدرة على الانضمام والتأقلم في الجماعات و التعامل معها بطريقة إيجابية

يطغى في هذه المرحلة التوازن من الناحية النفسية ذلك نظرا لنضج القدرات العقلية لدى المراهق الذي أصبح قادرا على إحداث التأقلم مع بيئته و خلق علاقة ارتباط بها.<sup>1</sup>

كما تبدو مظاهر تأقلم الفرد مع بيئته من خلال احتكاكه بالآخرين. ويبدأ ميله إلى الجنس الآخر الذي يؤثر على سلوكه و نشاطاته المختلفة. كما يصبح بحلول ورفع حصار الأسرة عليه مما يخلق له عدوانية بينه وبين الوالدين لكن سرعان ما يزول. هذا ما يؤكده "فؤاد الباهي" حيث يقول " تحول علاقة الأبناء بالوالدين من النزاع إلى الوفاء الذي يبدأ عندما يصل عمر المراهق 17 سنة وتمتد حتى أوائل الرشد في سن 21 سنة.<sup>2</sup>

### 8-9- النمو العقلي:

في المرحلة العمرية 16-18 سنة يصبح الفرد قادرا على فهم المفاهيم المجردة يستطيع و يبدي اهتماما بالمستقبل بكل حرية و إرادة.

كما تتطور الحياة العقلية المعرفية للمراهق تطورا خاصا بحيث تهيأ له المجال للتأقلم مع بيئته المتغيرة و يقول "البهي السيد" تختلف سرعة نمو الذكاء و سرعة نمو كل من القدرات العقلية العاطفية المختلفة فتهدأ سرعته في المراهقة و يهدأ نموها نوعا ما في أوائل هذه المرحلة ثم يهدأ تماما في منتصفها ثم يستقر استقرارا تاما في الرشد. و

<sup>1</sup> محمود عوض يوسف ، فيصل ياسين الشاطي : نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 92 ص 148

<sup>2</sup> فؤاد الباهي السيد : الأسس النفسية للنمو دار الفكر القاهرة 89 ص 283.

يظهر الابتكار خاصة عند المراهقين الأكثر استقراراً ، و يتسع مجال الإدراك و نمو المعارف و يبدي المراهق اهتمامه بمستقبله بكل حرية و إرادة.<sup>1</sup>

كما تتضح في المراهقة الميول العقلية للفرد وتبدو في اهتمامه بأوجه النشاطات المختلفة التي تصل من قريب أو من بعيد و تتأثر هذه الميول بمستوى ذكائه و بقدراته العقلية العاطفية و تنشأ في جوهرها من تمايز هذه القدرات و تهدف إلى الأنماط العلمية التي يسلكها في حياته العقلية و المهنية و المستقبلية و زيادة التمايز و التباين بين القدرات العقلية المختلفة كالقدرات اللفظية الميكانيكية و العددية ... و سرعة نمو بعض العمليات العقلية كالإدراك، و التذكر و التفكير.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> صبحي عمران شلش : علم وظائف الأعضاء دوان المطبوعات الجامعية الجزائر 84 ص 126.

<sup>2</sup> فؤاد الباهي السيد : الأسس النفسية للنمو دار الفكر العربي القاهرة 89 ص 283 .

المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة والتعقيب عليها.

المطلب الأول: الدراسات المرتبطة.

من العلم أن لكل دراسة علمية، دراسات سابقة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناوله هو بالشرح والتحليل، أو تشترك معا في الموضوع أو بعض جوانبه وبذلك يشكل هذه الدراسات.

• الخاصة بأثر وتخطيط البرامج التدريبية في إعداد وتكوين الفئات كرة اليد (16.12 سنة)

الدراسة الأولى : بلعباس حميد ولوصيف عمر (2018/2017)

تحت عنوان أهمية التخطيط الاستراتيجي في التدريب الرياضي في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة اليد u15 دراسة ميدانية لمدربي ولاية البويرة، حيث تمثلت عينة في مجموعة من مدربي كرة اليد (المتمثلة في 24 مدرب من ثمانية أندية على مستوى ولاية البويرة وكان إختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل، وتم استخدام المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثم الخروج باستنتاجات منها، ويستعمل الإستبيان كأداة بحث (كونه مناسب)، إذ يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي إعتدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب.

حيث أسفر عملية التحليل والمناقشة الإحصائية لنتائج الاختبارات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ووجود علاقة طردية بين أهمية التخطيط الاستراتيجي وتحسين المردود الرياضي في كرة اليد، ومما سبق تمحور الاستنتاج العام حول أن التخطيط الإستراتيجي في التدريب الرياضي له أهمية كبيرة فيتحسين المردود الرياضي لدى اللاعبين<sup>1</sup>.

1 بلعباس حميد ولوصيف عمر، أهمية التخطيط الاستراتيجي في التدريب الرياضي في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة اليد u15

دراسة ميدانية لمدربي ولاية البويرة، لنيل ماستر، جامعة آكلي محند أولحاج- البويرة-، 2018/2017.

دراسة الثانية: عمران عادل صلاح الدين وعبابسة زكرياء (2016/2017)

تحت عنوان دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء المهاري لدى ممارسي كرة اليد دراسة ميدانية على مدربي فرق كرة اليد لولاية أم البواقي، وذلك لقياس هل للتخطيط في التدريب دورا فعاليا رفع من مستوى الأداء الرياضي للأشبال 14-15 سنة في كرة اليد؟

- الخبرة في التخطيط لها دور في الرفع من مستوى الأداء الرياضي المهاري
  - مستوى التخطيط لدى المدرب يساعد على الرفع من مستوى الأداء الرياضي المهاري
  - الوقت يساعد على الرفع من مستوى الأداء الرياضي المهاري
  - توفر الإمكانيات المادية والبشرية ترفع مستوى الأداء الرياضي المهاري
- حيث تمت الدراسة على مدربي أندية كرة اليد لولاية أم البواقي (عين البيضاء عين فكرون عين مليلة، تم الاختيار عينة البحث بطريقة قصدية، وقد شملت جميع مدربي أندية كرة اليد لولاية أم البواقي الناشطة والمنظمة إلى رابطة الشرق (باتنة)، وكان حجم العينة ( 15 ) مدريا، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتم استخدام الاستبيان، أما الوسائل الإحصائية كل من: النسب المئوية = عدد التكرارات / 011 x مجموع أفراد العينة، برنامج SPSS، اختبار  $2K_i$ ، معامل ألفا كرونباخ: وذلك لحساب قيمة الثبات الاستبيان، وكانت نتائج كما يلي :

- الخبرة في التخطيط لها دور في الرفع من مستوى الأداء الرياضي (المهاري).
- إعطاء الوقت المناسب والكافي للتدريبات يساعد على الرفع من مستوى الأداء الرياضي (المهاري)، من خلال اكتساب مهارات في كرة اليد والرفع من أداء الممارسين.
- مستوى التخطيط لدى المدرب يساعد على الرفع من الأداء المهاري.
- جل المدربين يتقنون في عملية التخطيط في التدريب وتسطيع الأهداف.

- يرى أغلب المدربين أن توفر الإمكانيات المادية والبشرية ترفع من مستوى الأداء الرياضي (المهاري) ويؤثر بشك كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري.
- حسب آراء المدربين فان الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة.
- إن حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين<sup>1</sup>.

### دراسة الثالثة: بن زرقين مصطفى وبن نويجم الحاج (2018/2019)

تحت عنوان أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية (سرعة، مرونة) في كرة اليد فئة الذكور (12-15)، تمثل في استخدام المنهج التجريبي في تطبيقنا للبرنامج التدريبي المقترح ومعرفة أثره في تنمية وتطوير الصفات البدنية (سرعة مرونة) للاعب كرة اليد، وقد تم استعمال عينة مقسمة على مجموعتين ضابطة وتجريبية، من 20 لاعبين أصغر بناوي (النادي الرياضي للهواة حي المجاهدين) 10 لكل مجموعة وتم اختيار العينتين بطريقة مقصودة عمدية وتم تطبيق عليها اختبارات البدنية (السرعة والمرونة)، وقد اعتمد على كل من مصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية في جمع البيانات والاستبيان في إعداد البرنامج التدريبي المقترح، أما الوسائل الإحصائية فقد كانت معدلات الإحصائية وقد توصلت إلى النتائج التالية:

- قصور في الإعداد المهني للمدرب وبالتالي لا يضمن في بناء وإعداد وتخطيط البرامج ذات فعالية وإيجابية التي تسمح بتطوير مختلف قدرات اللاعب الناشئ.

<sup>1</sup> عمران عادل صلاح الدين وعبابسة زكرياء، دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء المهاري لدى ممارسي كرة اليد دراسة ميدانية على مدربي فرق كرة اليد لولاية أم البواقي، لنيل ماستر، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، منشورة 2016/2017.

- ضعف مستوى المدربين في الثقافة التدريبية والمعرفة والذي لا يضمن نجاح العملية التدريبية التعليمية والإلمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة بها.
- قصور وضعف كبير للمدربين في بناء وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم ومحددة للبرامج، كما أن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة اليد.
- عدم اهتمام المسيرين ورؤساء الفرق لسياسة التكوين والإعداد في المجال التدريب الرياضي لكرة اليد والنقص الفادح في الإمكانيات والوسائل البيداغوجية لإنجاح العملية التدريبية والأهداف الموضوعية للبرامج التدريبية المسطرة<sup>1</sup>.

#### دراسة الرابعة: فروح عبد الهادي وتوراك أمحمد (2013/2014)

بعنوان أهمية البرامج التدريبية في تكوين الفئات الصغرى (12-14) في بعض الرياضات الجماعية، حيث تهدف الدراسة إلى معرفة إن كانت البرامج التدريبية المنتهجة من طرف المدربين تحقق الأهداف المرجوة، ومعرفة إن كان مدربي الفئات الصغرى يمتلكون مؤهلات علمية تدكن هذه الفئة من الوصول إلى مستويات عالية، وكان الغرض من الدراسة أهمية البرامج التدريبية في تكوين الفئات الصغرى.

فقد اعتمدنا على العينة العشوائية منا المجتمع الأصلي للبحث وقد بلغ عدد العينة 26 مدرباً في فرق وأندية من ولاية تيسمسيلت، تم إعداد إستمارة إستبائية مكونة من 21 سؤالاً موجهة للمدربين ، أهم استنتاجه وضعف مستوى المدربين لهذه المرحلة في التعامل مع مختلف أوجه مقومات العملية التدريبية ، كمتابين لنا من خلال النتائج

<sup>1</sup> بن زرقين مصطفى وبن نويجم الحاج، أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية ( سرعة، مرونة ) في كرة اليد فئة الذكور (12-

15)، لنيل ماستر، جامعة زيان عاشور الجلفة، منشورة، 2018/2019.

المتحصل مدى ضعف المدربين في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية من خلال وضع خطط محددة المعالم حيث تبين أننا كقلة في وجود خطط واضحة المعالم وأهداف يعمل المدرب على تحقيقها.

أهم توصية ضرورة رفعا قدرات المعرفة للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات مختصة<sup>1</sup>.

### المطلب الثاني: التعقيب على الدراسات المرتبطة

لكل دراسة علمية أوجه تشابه وأوجه اختلاف ومن أهم النقاط التي تم علاجها في أوجه الاختلاف

مايلي :

من خلال العنوان:

بلعباس حميد ولوصيف عمر (2018/2017)

تحت عنوان أهمية التخطيط الاستراتيجي في التدريب الرياضي في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة اليد u15

دراسة ميدانية لمدربي ولاية البويرة،

عمران عادل صلاح الدين وعبابسة زكرياء (2017/2016)

تحت عنوان دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء المهاري لدى ممارسي كرة اليد دراسة

ميدانية على مدربي فرق كرة اليد لولاية أم البواقي،

بن زرقين مصطفى وبن نوبجم الحاج (2019/2018)

تحت عنوان أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية (سرعة، مرونة) في كرة اليد

فئة الذكور (12-15)،

<sup>1</sup>فروح عبد الهادي وتوراك أحمد، أهمية البرامج التدريبية في تكوين الفئات الصغرى (12-14) في بعض الرياضات الجماعية ، لنيل ماستر،

جامعة عبد الحميد مستغانم، منشورة، 2014/2013.

فروح عبد الهادي وتوراك أمحمد (2014/2013)

بعنوان أهمية البرامج التدريبية في تكوين الفئات الصغرى (12-14) في بعض الرياضات الجماعية.

من خلال المنهج:

بلعباس حميد ولوصيف عمر (2018/2017)

وتم استخدام المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع

المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها،

عمران عادل صلاح الدين وعبابسة زكرياء (2017/2016)

وتم الاعتماد على المنهج الوصفي،

بن زرقين مصطفى وبن نويجم الحاج (2019/2018)

تمثل في استخدام المنهج التحريبي في تطبيقنا للبرنامج التدريبي المقترح ومعرفة أثره في تنمية وتطوير الصفات

البدنية (سرعة مرونة) للاعب كرة اليد،

من خلال العينة:

بلعباس حميد ولوصيف عمر (2018/2017)

حيث تمثلت عينة البحث في مجموعة من مدربي كرة اليد (المتمثلة في 24 مدرب من ثمانية أندية على مستوى ولاية

البويرة وكان إختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل.

عمران عادل صلاح الدين وعبابسة زكرياء (2017/2016)

تم الاختيار عينة البحث بطريقة قصدية، وقد شملت جميع مدربي أندية كرة اليد لولاية أم البواقي الناشطة

والمنظمة إلى رابطة الشرق (باتنة)، وكان حجم العينة ( 15 ) مدربا،

بن زرقين مصطفى وبن نويجم الحاج (2019/2018)

وقد تم استعمال عينة مقسمة على مجموعتين ضابطة وتجريبية، من 20 لاعبين أصغر بنادي (النادي الرياضي للهواة حي المجاهدين) 10 لكل مجموعة وتم اختيار العينتين بطريقة مقصودة عمدية وتم تطبيق عليها اختبارات البدنية (السرعة والمرونة)،

**فروح عبد الهادي وتوراك أمحمد (2014/2013)**

فقد اعتمدنا على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث وقد بلغ عدد العينة 26 مدربي فرق وأندية من ولاية تيسمسيلت ، تم إعداد إستمارة إستبائية مكونة من 21 سؤالاً موجهة للمدربين ، من خلال أدوات جمع البيانات:

**بلعباس حميد ولوصيف عمر (2018/2017)**

ويستعمل الإستبيان كأداة بحث (كونه مناسب)، إذ يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي إعتدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب.

**عمران عادل صلاح الدين وعبابسة زكرياء (2017/2016)**

الاستبيان.

**بن زرقين مصطفى وبن نويجم الحاج (2019/2018)**

وقد اعتمد على كل من مصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية في جمع البيانات والاستبيان في إعداد البرنامج التدريبي المقترح،

**فروح عبد الهادي وتوراك أمحمد (2014/2013)**

تم إعداد إستمارة إستبائية مكونة من 21 سؤالاً موجهة للمدربين،

من خلال النتائج المتوصل إليها:

بلعباس حميد ولوصيف عمر (2018/2017)

حيث أسفرت عملية التحليل والمناقشة الإحصائية لنتائج الاختبارات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ووجود علاقة طردية بين أهمية التخطيط الاستراتيجي وتحسين المردود الرياضي في كرة اليد، ومما سبق تمحور الاستنتاج العام حول أن التخطيط الإستراتيجي في التدريب الرياضي له أهمية كبيرة في تحسين المردود الرياضي لدى اللاعبين.

عمران عادل صلاح الدين وعبابسة زكرياء (2017/2016)

وكانت نتائج كما يلي :

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

بن زرقين مصطفى وبن نويجم الحاج(2018/2019)

وقد توصلت إلى النتائج التالية:

- قصور في الإعداد المهني للمدرب وبالتالي لا يضمن في بناء وإعداد وتخطيط البرامج ذات فعالية وإيجابية التي تسمح بتطوير مختلف قدرات اللاعب الناشئ.
- ضعف مستوى المدربين في الثقافة التدريبية والمعرفية والذي لا يضمن نجاح العملية التدريبية التعليمية والإلمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة بها.
- قصور وضعف كبير للمدربين في بناء وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم ومحددة للبرامج، كما أن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة اليد.
- عدم اهتمام المسيرين ورؤساء الفرق لسياسة التكوين والإعداد في المجال التدريب الرياضي لكرة اليد والنقص الفادح في الإمكانيات والوسائل البيداغوجية لإنجاح العملية التدريبية والأهداف الموضوعية للبرامج التدريبية المسطرة<sup>1</sup>.

فروح عبد الهادي وتوراك أمحمد (2013/2014)

- أهم استنتاج هو ضعف مستوى المدربين لهذه المرحلة في التعامل مع مختلف أوجه مقومات العملية التدريبية ، كما تبين لنا من خلال النتائج المتحصل مدى ضعف المدربين في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية من خلال وضع خطط محددة المعالم يتبين أن هناك قلة في وجود خطط واضحة المعالم وأهداف يعمل المدرب على تحقيقها

<sup>1</sup>بن زرقين مصطفى وبن نويجم الحاج، أثر البرنامج التدريب يالمقترح لتنمية بعض الصفات البدنية ( سرعة، مرونة ) في كرة اليد فئة

الذكور(12-15)، لنيل ماستر، جامعة زيان عاشور الجلفة، منشورة، 2018/2019.

- أهم توصية ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدرسين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن

طريق المشاركة في المنتقيات العلمية والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إطارات مختصة

أما في ما يخص أوجه التشابه فقد كانت :

من خلال الاطلاع على ما سبق من الدراسات والتي تم طرحها لنفس متغيرات دراستي حيث اتفقت مع

دراستي في مجموعة من النقاط كانت:

تعتبر نقاط ايجابية وكمؤشر للانطلاق في دراستي وذلك للاستفادة منها من ناحية الإطار التمهيدي

بغرض نفس مصطلحات دراستي ومعالجتها، أيضا من خلال المنهج الذي سوف يتم استخدامه كذلك من ناحية

العينة واستعمال نفس الرياضة (كرة اليد وإعداد برنامج تدريبي).

# الفصل الثاني

## الدراسات التطبيقية

المبحث الأول: الاجراءات المنهجية وإجراءاتها.

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

يعرفها مفتي إبراهيم حمادي بأنها: " حيث تعد كدراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث. 1

حيث تمثلت دراستنا الاستطلاعية في (16) أستاذ تربية بدنية ورياضية بمتوسطات بلدية متليلي ولاية غرداية والتي تم توزيع أداة جمعنا للبيانات والمتمثلة في استمارة على عينة قدرة ب (10) أساتذة تربية بدنية ورياضية بالمتوسطات بلدية متليلي ولاية غرداية .

وبعد تحديدنا لعينة دراسة الاستطلاعية والتي تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية التي سيتم التطبيق الدراسة الأساسية عليها كذلك في اختيارهم من نفس المجتمع مما لم يتمكن من نزع عينة الاستطلاعية من العينة الأساسية نظرا لصغر مجتمع دراستنا.

### 2- منهج الدراسة:

يعد المنهج من أهم خطوات البحث العلمي والتي يجب على الباحث العلمي أن يمر عليها قبل حسابه للدراسة الاستطلاعية بغرض التوصل لنتائج حقيقية وذات موضوعية يمكن قياسها مستقبلا، حيث تم استخدامنا للمنهج الوصفي التحليلي في دراستنا نظرا لانسجام ومناسبة متغيرات دراستنا وفرضيات التي تم الانطلاق منها في الفصل الأول حيث يعرفه إحسان محمد الحسن بأنه: " هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية. 2".

مفتي إبراهيم حمادي، التدريب الرياضي الحديث، القاهرة: دار الفكر العربي 2008، ص 292.<sup>1</sup>

احسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، دار النشر البلد، 1982، ص 157.<sup>2</sup>

لذلك تم استخدام منهج الوصفي التحليلي ليناسب موضوع دراستنا وهو أثر وتخطيط البرامج التدريبية في

إعداد وتكوين الفئات كرة اليد (16.12 سنة) .

### 3-متغيرات الدراسة:

متغير مستقل: تخطيط البرامج التدريبية

متغير تابع : إعداد وتكوين الفئات

### 4- مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في 16 أستاذ تربية بدنية ورياضية بلدية متليلي غرداية.

### 5- عينة الدراسة:

يتمثل مجتمع البحث في 16 أستاذ تربية بدنية ورياضية بلدية متليلي غرداية، حيث تم أخذنا لكامل العينة

(16) أستاذ بالمتوسطات بلدية متليلي ولاية غرداية، وقد تم إرفاقنا بالجدول التقسيم لعينة دراستنا الآتي:

### الجدول رقم (01): يبين توزيع الاستمارات على عينة الدراسة

الاختبار	التكرارات	النسبة المئوية
عدد الاستمارات الموزعة	16	%100
المسترجعة	16	

### 6- مجالات الدراسة:

6-1المجال المكاني: أجري البحث الميداني في متوسطات بلدية متليلي ولاية غرداية.

6-2-المجال الزمني: امتدا مجال زمن دراستنا إلى فترتين التاليتين:

- مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من (من ديسمبر 2021 إلى غاية فيفري 2022).

- أما المجال الخاص من الجانب التطبيقي فيمتد من (فيفري 2022 إلى غاية ماي 2022) تم توزيع

الاستبيانات الدراسة على عينة دراستنا .

### 6-3-المجال البشري:

تمثلت في أستاذ تربية بدنية ورياضية ببلدية متليلي غرداية.

### 7- أدوات الدراسة:

#### 7-1-الأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة:

- وصف أداة جمعنا للبيانات والمتمثلة في الاستبيان:

قمنا بإعداد استبيان حول أثر وتخطيط البرامج التدريبية في إعداد وتكوين الفئات كرة اليد (16.12 سنة) وقد

تم تقسيمه إلى ثلاثة محاور :

#### 7-2-البيانات الشخصية :

#### 7-2-1-البيانات الخاصة بالمدرسين:

المؤهل العلمي للمدرسين (أستاذ التربية البدنية والرياضية): والذي تم تقسيمه إلى قسمين هما : ليسانس و ماستر

عامل التكوين للمدرسين:والذي تم تقسيمه إلى قسمين هما: مكون وغير مكون

أما المحور الأول فقد كان :

خاص بغياب المؤهل العلمي للمدرسين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة تخطيط البرامج

التدريبية، والذي تم عرضه في بنود مكونة من (1 - 10)

أما المحور الثاني :

فقد كان بعنوان غياب الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها المدرسين

في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية والمكون من بنود التالية (11 - 20)

أما المحور الثالث : فقد كان بعنوان غياب عامل التكوين للمدرسين في الفئة العمرية (12-16 سنة)

يؤثر على البرامج التدريبية والذي تم عرضه في بنود مكونة من (21 - 30)

مقسم على سلم ليكارت الثلاثي موافق بقوة وموافق وغير موافق وقد إعطائها القيم الموجبة والسالبة في

برنامج الحزم الإحصائية spss التالية (1.2.3) و(3.2.1) على التوالي .

#### • تعديل الاستبيان

لقد قمنا بعملية تحكيم الاستبيان حيث تم عرضه على مجموعة من الأساتذة في نفس تخصصي وبمعهد

علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة، وقد تم إرفاقه في قائمة الملاحق بجدول خاص بالأساتذة الذين

تم تعديلهم وتحكيمهم للاستبيان

حيث تم عرضهم لبعض آراء وتغير طفيف في بنود الاستبيان وهي إعادة صياغة فقط وقبول جميع البنود

للتطبيق في الميدان فيما بعد، وقد تم التحليل فيما بعد في دراساتنا من خلال الحزم الإحصائية " spss " v20.

#### 8- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

نحن نعلم أنه قبل غوص في الدراسة التطبيقية لابد من اللجوء للدراسة الاستطلاعية وذلك من خلال التطرق لقياس

الخصائص السيكومترية لعينة دراستنا من أجل التأكد من (صدق أو ثبات الاستبيان المعد في دراسة) فقط للتأكد من

صلاحيتها وقياس ما وضعت لقياسه.

فقد تم حساب كل من:

#### 8-1- الثبات وصدق مقياس

#### 8-1- الثبات:

-التناسق الداخلي: (ألفا كرونباخ): بالنسبة للاستبيان :

ولقد تم حساب ثبات الاختبار بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل

ارتباطات العبارات الاختبار فيما بينها للاختبار ككل، حيث قدر اختبار بما يلي :

الجدول رقم (02): يبين ثبات الاختبار عن طريق ألفا كرونباخ

ثبات استبيان عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات المقياس ككل	معامل ألفا كرونباخ	الاستبيان
30	0.839	ككل

حيث نلاحظ كما هو مبين بالجدول أعلاه أن الاختبار لمعامل ألفا كرونباخ ب (0.839) وهي قيمة عالية وتدل على أن هذا الاختبار ثابت، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية .

### 8-2- الصدق

#### 8-2-1- صدق الاختبار

لجأنا إلى مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار 1 .

• معامل الصدق الذاتي =  $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

ويعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات ويقدر ب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرونباخ المقدر ب 0.839 والذي يساوي ناتجة 0.915.

من خلال ما تم حسابه وقياسه في الصدق وثبات الاستبيان المعد في دراستنا تم التأكد من صدق وثبات وهذا من خلال نتائج المتحصل عليها أعلاه، وبالتالي يمكننا الانطلاق في الدراسة الأساسية .

#### 8-2-2- صدق المحكمين:

هو أيضا نوع من أنواع الصدقاتي يلجأ إليها الباحث في حالة استخدام الباحث لأداة جمع البيانات تتمثل في الاستبيان حيث تم عرضها على أساتذة في التخصص لتحكيمها والنظر إليها في بنودها التي تم اعتمادها في دراستنا وقد تم عرضها على (03) أساتذة في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة وقد تم إرفاق جدول الخاص بالأساتذة في الملاحق.

أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)، مصر: ط1، دار الفكر العربي مدينة القاهرة، 2003. ص 90<sup>1</sup>.

## 9- الاختبارات الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

لقد تم تحليل بيانات دراستنا من خلال برنامج الحزم الإحصائية " spss " v20 وقد تم حساب كل من ألفا كرونباخ ، معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات، والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار ت لعينة مستقلة. وقد تم توضيح ذلك من خلال جداول إحصائية لمناقشة الفرضيات المنطلق منها في بداية الدراسة وتحليلها وتفسيرها.

المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة.

1- عرض وتفسير الفرضية الجزئية الأولى: غياب المؤهل العلمي للمدرين في الفئة العمرية (12-16 سنة)

يؤدي إلى صعوبة تخطيط البرامج التدريبية.

الجدول رقم (03) يبين نتائج غياب المؤهل العلمي للمدرين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى

صعوبة تخطيط البرامج التدريبية.

المتغير	حجم العينة 16-12) (سنة)	غياب المؤهل العلمي للمدرين				T	Sig	قرار
		ليسانس		ماستر				
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
لمقياس ككل	16	42،14	730،1	25،13	500،	14	214،	غير دال عند 0.005
							-	
							303،1	

من اعداد الطالب من مخرجات (SPSS)

تعليق:

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (T) في جميع بنود الاستبيان هي قيمة سالبة غير دالة إحصائياً وجاءت دلالة إحصائية ( $0.05 \geq \alpha$ ) حيث جاءت أكبر من 0.05، وهذا يعني بأن غياب المؤهل العلمي للمدرين في الفئة العمرية (12-16 سنة) لا يؤدي إلى صعوبة تخطيط البرامج التدريبية، حيث كانت قيمة الدلالة الإحصائية أكبر من: ( $0.05 \geq \alpha$ ) وبالتالي عدم قبول الفرضية المنطلق منها.

2- عرض وتفسير الفرضية الجزئية الثانية: غياب الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية

والتي يستغلها المدربين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية

الجدول رقم (04) يبين نتائج غياب الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها

المدربين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية

ن = 16

مقارنة بين متوسط الفرضي والمتوسطات الحسابية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	موافق		موافق بقوة		رقم السؤال
			النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
غياب الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها المدربين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية							
لا	68،	25،1	25	4	75	12	.11
نعم	62،	44،1	37.5	6	62.5	10	.12
نعم	51،	44،1	31.25	5	68.75	11	13.
نعم	52،	63،1	18.75	3	81.25	13	14.
لا	44،	25،1	6.25	1	93.75	15	15.
لا	44،	25،1	12.5	2	87.5	14	16.
لا	40،	19،1	18.75	3	81.25	13	17.
نعم	62،	44،1	6.25	1	93.75	15	18.
نعم	61،	38،1	31.25	5	68.75	11	19.
نعم	50،	38،1	25	4	75	12	20.
قرار غياب الإمكانيات يؤدي إلى صعوبة إعداد البرنامج	0.53	1.33	متوسط الفرضي: مجموع المتوسطات / عدد البنود		16		المجموع

من اعداد الطالب من مخرجات (SPSS)

تعليق:

يوضح جدول أعلاه من خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للمحور الخاص ب :  
 غياب الإمكانات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها المدرسين في الفئة العمرية (12-16)  
 16 سنة) والذي تم التوصل بعد حساب المتوسط الفرضي نجد أنه قد حقق ارتفاعا كبيرا في متوسطات الحسابية  
 الخاصة بالبنود من (11 إلى غاية 20) حيث كانت غالبية البنود مرتفعة مما حقق لنا القرار القائل بأن غياب  
 الإمكانات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها المدرسين في الفئة العمرية (12-16 سنة)  
 يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية وبالتالي تحقيق الفرضية المنطلق منها.

3- عرض وتفسير الفرضية الجزئية الثالثة: غياب عامل التكوين للمدرسين في الفئة العمرية (12-16 سنة)  
 (سنة) يؤثر على البرامج التدريبية

الجدول رقم (05) يبين نتائج غياب عامل التكوين للمدرسين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤثر على

البرامج التدريبية

قرار	Sig	T	ddi	غياب عامل التكوين للمدرسين				حجم العينة 16-12) (سنة)	المتغير
				غير مكون		مكون			
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال عند 0.05	03.0	،2 472	14	601،2	18.14	924،1	80،14	16	لمقياس ككل

من اعداد الطالب من مخرجات (SPSS)

تعليق:

يتضح منا لجدول أعلاه أن قيمة (T) في جميع بنود الاستبيان هي قيمة ايجابية دالة إحصائياً وجاءت

دلالة إحصائية

( $0.05 \geq \alpha$ ) حيث جاءت أقل من 0.05، وهذا يعني بأنغياب تأثير في إعداد البرنامج التدريبي من طرف

أستاذ تربية البدنية والرياضية وبالتالي قبول الفرضية المنطلق منها وذلك لصالح مكونين .

## المبحث الثالث: مناقشة فرضيات الدراسة

1-مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: غياب المؤهل العلمي للمدربين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة تخطيط البرامج التدريبية.

من خلال الجدول الخاص بهذه الفرضية وبعد نتائج المتوصل إليها والتي جاءت برفض الفرضية المنطلق منها وذلك بأن غياب المؤهل العلمي للمدربين في الفئة العمرية (12-16 سنة) لا يؤدي إلى صعوبة تخطيط البرامج التدريبية، حيث كانت قيمة الدلالة الإحصائية أكبر من  $(\alpha \geq 0.05)$  وبالتالي عدم قبول الفرضية المنطلق منها.

وهذا راجع إلى كون أستاذ تربية البدنية والرياضية عند تحصله على شهادة ليسانس ومتابعته لنيل شهادة أكثر غير مستفيد منها ذلك أن أثناء إعداد البرنامج التدريبي أو تخطيط له يرجع إلى عوامل أخرى قد تكون هي السبب الرئيسي لتكوين هذا البرنامج وفق معايير محددة من بينها قد تعود إلى توفر إمكانيات والأدوات من طرف مؤسسات التربية أيضا إلى وجود فروق خاصة بأستاذ التربية البدنية والرياضية مثل اختلاف في السن أيضا الخبرة أيضا المنطقة التي ينتمي إليها أيضا فروقات في مهارات معرفية...إلخ.

وقد أرجع بالإضافة إلى عامل التكوين للأستاذ الذي يلعب دورا هاما حيث تعرض أستاذ التربية البدنية والرياضية لتكوين طويل المدى مما يقدم أفضل الخطط في إعداد البرنامج التدريبي بمؤسسته التربوية على خلاف زميله الغير مكون والذي لم يخضع للبرنامج التكويني .

2-مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: غياب الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها المدربين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية

تم التوصل في الجدول الخاص بالفرضية أعلاه حيث حقق متوسطات البنود الخاصة بالمحور الفرضية ارتفاعاً كبيراً وبالتالي غياب الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها المدرسين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية وبالتالي تحقيق الفرضية المنطلق منها.

حيث يرجع ذلك أن المؤسسات التي لا تتوفر على إمكانيات مادية وأدوات خاصة تؤدي بالضرورة إلى تسجيل صعوبة للأساتذة في إعدادهم للبرنامج التدريبي والعكس بالنسبة للمؤسسات التي تتوفر على هذه الأخيرة وهو ما تم التوصل إليه حيث سجلنا أن معظم المؤسسات التربوية (متوسطات) بلدية متليلي ولاية غرداية تتوفر على هذه الإمكانيات المادية والأدوات التي تساعد أستاذ التربية البدنية والرياضية في إعداد البرنامج التدريبي . أيضاً ما تم ملاحظته من طرفنا أن جل المؤسسات التربوية (المتوسطات) ببلديتي قد تحصلت على عملية إعادة هيكلة وصيانة أدواتها من طرف والي الولاية وإصرار مديرية التربية على مراقبة جميع متوسطات من خلال إرسال مراقب من طرفها للرقابة هذه المؤسسات وما ينقصها أو ما يجب إعادة هيكلته من أدوات وإمكانيات مادية .

### 3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: غياب عامل التكوين للمدرسين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤثر

#### على البرامج التدريبية

يتضح من الجدول أعلاه أن تحقيق الفرضية القائلة ب: غياب عامل التكوين للمدرسين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤثر على البرامج التدريبية، وهذا راجع إلى أن جميع المتوسطات تعمل على القيام بدورات تكوينية لأساتذتها في التربية البدنية والرياضية لزيادة معرفتهم العلمية والتطبيقية خاصة في مجال إعداد وتخطيط البرامج التدريبية إضافة إلى مراعاة الفروق الفردية بين الأساتذة والعمل على زيادتها وذلك من خلال برامج يخضع لها أستاذ التربية البدنية كتكوين له قد يكون طويل المدى وقد يكون قصير المدى .

أيضا يعد عامل التكوين الأستاذ خاصة في هذا التخصص من أهم العوامل التي تساعده فيما بعد على إعداد برنامج تدريبي يخضع له جميع تلاميذ مؤسسته التربوية مما يحقق له نجاحا وتفوقا من جهة للتلميذ ومن جهة أخرى له كزيادة في معارفه ومهاراته في الميدان.

بالإضافة أيضا إلى أن مدرب يزيد من تفاعله في عمله وتقنيته يكون من خلال تكوينهما يؤثر بدرجة كبيرة في إعداد البرامج التدريبية وتحديد حصة خضوع الأستاذ التربية البدنية والرياضية للتكوين كمدرب في كرة اليد مما يؤثر في إعداد البرنامج التدريبي، أيضا نرى أن من خلال هذا العامل (تكوين) يمكن للأستاذ من قياس المهارات البدنية والمهارات الأساسية ومهارات التخطيط للاعب كرة اليد في السن (12-16 سنة) مما يسمح له اكتساب عدة خيارات من بينها الخيارات التعليمية التي تساهم في إعداد برنامج تدريبي ذو خصائص علمية محظى.

كذلك يساعدني عامل التكوين الأستاذ في تنقية ومعرفة كل ما يتعلق بالتلميذ لاعب كرة اليد والطريقة الصحيحة والإمكانيات والمحتوى والتنظيم الخاصة بالبرنامج التدريبي التي تسمح له فيما بعد من تحقيق النجاح وفعالية في تحصيله الدراسي ، أيضا كون أن تكوين الخاضع له الأستاذ تربية البدنية والرياضية يؤدي إلى معرفته لجميع نقاط سلبية التي تحول دون تحقيقه لأهداف وذلك من خلال إعداد لبرنامج تدريبي ناجح.

إقتراحات

من خلال النتائج المتوصل إليها نتقدم ببعض الاقتراحات التي تزيد من دراستنا تتمثل كما يلي التالية:

- محاولة تعميم هذه البرامج التدريبية إلى مناطق أخرى ومؤسسات تربوية أخرى لإعطاء مصداقية أكثر في الميدان.
  - دراسة البرامج التدريبية وانعكاسها على مردودية التلاميذ في تحصيلهم الدراسي .
  - محاولة دراسة الاختبارات المعرفية ودمجها مع متغيرات أخرى تخدم تلاميذ الطور المتوسط خاصة في رياضة كرة اليد .
  - إعطاء أهمية أكثر للبرامج التدريبية المتحصل عليها من طرف مديريات التربية الخاصة بكل ولاية ومحاولة نشرها وتعميمها على باقي متوسطات دون تمييز كأحد أهداف يسعى من خلالها أساتذة التربية البدنية والرياضية لتعميمها ميدانيا.
  - محاولة إلقاء الضوء حول أهمية البرامج التدريبية ودراستها بأساليب أخرى مثل: قياسها مع متغيرات كخبرة الأستاذ وسنه في مرحلة تدريسه.
  - محاولة إدراج المعالجين النفسانيين الرياضيين في المتوسطات التربوية لمدى أهميتهم في نصائحهم ومتابعتهم للتلاميذ وللأساتذة لتحقيق نجاح لكلا النوعين.
  - الاستفادة من كل البرامج التدريبية التي يخضع إليها طلبة معاهد الرياضية وضمها لجريدة الرسمية التي تتناولها مؤسسات التربية بنفس الولاية واستغلال نتائجها لزيادة تحسين هذه الرياضة بالمتوسطات.
- وفي الأخير نأمل أن تكون دراستنا هذه بداية لدراسات أخرى أكثر تعمقا خاصة بالنسبة للمتغير البرامج التدريبية ومحاولة النظر إليها من زوايا أخرى وذلك من خلال متغيرات أخرى بخلاف ما تم عرضه في دراستنا .

خاتمة

بعد مناقشة النتائج وتحليلها عن طريق جداول إحصائية والمتحصل عليها في عملية التفسير والمتعلقة بموضوع دراستنا حول (أثر وتخطيط البرامج التدريبية في إعداد وتكوين الفئات كرة اليد (16.12 سنة)، نستنتج من خلال ما سبق النتائج التالية:

- من خلال نتائج عرض وتحليل الفرضية الأولى والقائلة بـ "غياب المؤهل العلمي للمدربين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة تخطيط البرامج التدريبية"، بعد مناقشة وتفسير النتائج المتوصل إليها من خلال نتائج جاءت غير دالة وبالتالي لم تتحقق الفرضية،
- عرض وتفسير الفرضية الجزئية الثانية: غياب الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها المدربين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية تم التوصل في الجدول وبالتالي تحقيق الفرضية المنطلق منها.
- من خلال نتائج عرض وتحليل الفرضية الثالثة: والقائلة بـ "غياب الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها المدربين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية تم التوصل إلى تحقيق الفرضية المنطلق منها لصالح مكونين.

المراجع

قائمة المراجع :

باللغة العربية:

1. بسطولي أحمد وعباس أحمد، طرق التدريس في مجال التربية البدنية ، بغداد، سنة 1984.
2. بن زرقين مصطفى وبن نويجم الحاج، أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية (سرعة، مرونة) في كرة اليد فئة الذكور (12-15) دراسة ميدانية الناديين (النادي للهواة حي المجاهدين والنادي الرياضي للهواة الرائد مصطفىاوي أحمد) مسعد / جلفة، لنيل الماستر، جامعة زيان عاشور الجلفة، منشورة، 1918/1919.
3. بن يوسف محمد، أثر التدريب في الملاعب المصغرة في تطوير مهارة السيطرة على الكرة عند لاعبي كرة القدم بحث تجريبي أجري على أشبال وفاق مزگران واتحاد فرناكة -أقل من 17 سنة-، لنيل الماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، منشورة، 2013/2014.
4. عبد الحميد شرف، التخطيط في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة 2008.
5. نصيف عبد العلي، مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
6. احسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، دار النشر البلد، 1982.
7. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)، مصر: ط1، دار الفكر العربي مدينة القاهرة، 2003.
8. بلعباس حميد ولوصيف عمر، أهمية التخطيط الاستراتيجي في التدريب الرياضي في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة اليد 15 دراسة ميدانية لمدرربي ولاية البويرة، لنيل ماستر، جامعة آكلي محند أولحاج- البويرة-، 2017/2018.

9. بن زرقين مصطفى وبن نويجم الحاج، أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية (سرعة، مرونة) في كرة اليد فئة الذكور (12-15)، لنيل ماستر، جامعة زيان عاشور الجلفة، منشورة، 2019/2018.
10. الحسين زكراوي وعامر رنان وعامر شويطر، أثر برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد - بحث تجريبي أجري على ناشئي كرة اليد 13-15 سنة للاعبين متوسطه هواري بومدين لبلدية حاسي العش ولاية الجلفة، مذكرة ليسانس، جامعة زيان عاشور الجلفة، 2017/2016، منشورة.
11. زرقين مصطفى وبن نويجم الحاج، أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية (سرعة، مرونة) في كرة اليد فئة الذكور (12-15)، لنيل ماستر، جامعة زيان عاشور الجلفة، منشورة، 2019/2018.
12. سديرة سعد، إدراك وأهمية البرامج التدريبية العلمية في تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد دراسة ميدانية لمواد الرابطة الجهوية لقسنطينة، مجلة الإبداع الرياضي، عدد 01، ديسمبر 2010، جامعة المسيلة.
13. صباح السيد فاروز، برامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع، لأسكندرية، منشأة الناشر المعارف، 1996.
14. عمران عادل صلاح الدين وعباسة زكرياء، دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء المهاري لدى ممارسي كرة اليد دراسة ميدانية على مدربي فرق كرة اليد لولاية أم البواقي، لنيل الماستر، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، 2017/2016، منشورة.
15. عمران عادل صلاح الدين وعباسة زكرياء، دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء المهاري لدى ممارسي كرة اليد دراسة ميدانية على مدربي فرق كرة اليد لولاية أم البواقي، لنيل ماستر، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، منشورة 2017/2016.

16. فروح عبد الهادي وتوراك أحمد، أهمية البرامج التدريبية في تكوين الفئات الصغرى (12-14) في بعض الرياضات الجماعية ، لنيل ماستر، جامعة عبد الحميد مستغانم، منشورة، 2014/2013.
17. محمد محمود موسى، التخطيط التعليمي أسس هو أساليب هو مشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985
18. مفتي إبراهيم حمادي، التدريب الرياضي الحديث، القاهرة: دار الفكر العربي 2008.

الملاحق

الملحق الأول: الاستبيان المعد في الدراسة

جامعة الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

.....

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

عزيزي الأستاذ (ة):

في إطار إعداد مذكرة ماستر حول " أثر وتخطيط البرامج التدريبية في إعداد وتكوين الفئات كرة اليد (16.12 سنة)" ولهذا

نتشرف بأن نطلب من سيادتكم المحترمة أن تحكموا هذا الاستبيان وذلك من أجل زيادة البحث العلمي فأرائكم تهمنا وذلك بعملية

التعديل والزيادة أو الحذف لبنود استبياننا، مع مراعاة سلم البدائل وتقبلوا منا جزيل الشكر والتقدير.

البيانات الخاصة بالمدرسين:

المؤهل العلمي للمدرسين (أستاذ التربية البدنية والرياضية):.....

عامل التكوين للمدرسين: مكون  غير مكون

البيانات الخاصة بالإمكانات المادية من طرف المؤسسات التربوية:

الرقم	العبارات	موافق بقوة	موافق	غير موافق
غياب المؤهل العلمي للمدرسين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة تخطيط البرامج التدريبية .				
1.	نقص مؤهلك العلمي كمدرّب يمنعك من إعداد وتخطيط للبرنامج التدريبي			
2.	من خلال مستواك العلمي يمكنك من تخطيط الجيد للبرنامج المسطر لتدريب			
3.	مؤهلك العلمي هو الذي يحدد مهاراتك ومدى نجاح برنامجك التدريبي			
4.	ترى من خلال خضوعك لزيادة مؤهلك العلمي يمكنك من زيادة تقديمك لمخططات ناجحة لزيادة نجاح برنامج التدريب الذي يخضع له التلاميذ في كرة اليد			
5.	غياب مؤهل علمي عالي يؤدي إلى ضعف البرامج التدريبية المستخدمة بالمؤسسة التربوية			
6.	حسب رأيك يلعب مؤهل العلمي للمدرّب دور فعال في تطبيق تلاميذ للبرنامج التدريبي			
7.	من خلال مؤهلك العلمي كمدرّب يساعدك في جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكنيك (المهارات الخطئية)			
8.	بفضل مستواك العلمي يؤدي إلى تطوير القابلية العقلية للتلميذ ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع للأسس التربوية			
9.	مستواك ومؤهلك العلمي كمدرّب يهدف إلى تحقيق الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة			

			10. من خلال كفاءتك العلمية تمكنك من قياس المهارات البدنية والمهارات الأساسية ومهارات التخطيط للاعبي كرة اليد (12-16 سنة)	
غياب الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها المدربين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية				
			11. هل ترى كونك مدرباً أستاذ بالمتوسطة تتوفر مؤسستك على جميع الإمكانيات والأدوات الخاصة بلعبة كرة اليد	
			12. هل أرضية ملعب كرة اليد بالمتوسطة التي تزاوّل فيها عملك تتوفر على الشروط المحددة لبناء ملاعب الخاصة بكرة اليد	
			13. هل تخصص متوسطتك ميزانية خاصة تعمل على إعادة هيكلة الملاعب وفق شروط عالمية للملاعب المتميزة	
			14. هل ترى أن مديرك يعمل على مراقبة ملاعب بعد انتهاء فترة تدريبك للتلاميذ	
			15. هل ترى أن عدد كورات الموجودة في الملعب كافية	
			16. هل تخصص متوسطتك التي تزاوّل فيها تدريباتك كأستاذ لخصّة التربية البدنية لإعداد دورات تكوينية لك	
			17. هل ترى أن خضوعك للتكوين في كرة اليد يمكنك من وضع برامج تدريبية خاصة بالفترة العمرية للتلاميذ (12-16 سنة)	
			18. هل ترى أن تكوينك في كرة اليد كافي نظراً لمؤهلك العلمي لإعدادك لبرامج تدريبية جديدة	
			19. هل ترى أن مؤسستك تعمل على مراعاة هذه البرامج التدريبية الخاصة بكرة اليد وتخضع لمراعاة إمكانياتها المادية التي تحتويها المتوسطة	
			20. يا ترى ما نظرتك المستقبلية لمؤسستك في إعدادها للبرامج التدريبية	
غياب عامل التكوين للمدربين في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤثر على البرامج التدريبية.				
			21. من خلال تكوينك كمدرّب يؤثر على برامج التدريبية	

			22. هل تكوينك يحدد برنامج التدريبي
			23. من خلال خضوعك للتكوين كمدرّب في كرة اليد يؤثر عليك في إعدادك للبرنامج التدريبي
			24. تكويني ساعدني في تخطيط برامج التدريبية
			25. من خلال تكويني يمكنني قياس المهارات البدنية والمهارات الأساسية ومهارات التخطيط للاعب كرة اليد (12-16 سنة)
			26. يسمح لي تكويني من اكتساب الخيارات التعليمية المتوقعة التي تتبعمنا المنهج العلمي
			27. يساعدني خضوعي للتكوين من معرفة كل ما يتعلق بالتلميذ والطريقة والإمكانيات والمحتوى والتنظيم الخاصة بالبرنامج التدريبي
			28. خضوعي للتكوين يمكنني من معرفة نقاط القوة والضعف في إعداد وتخطيط البرنامج التدريبي
			29. يمكنني خضوعي للتكوين من تحديد هفوات البرنامج التدريبي
			30. أستطيع من خلال تكويني من تخطيط وإعداد البرنامج التدريبي بكفاءة

## الملحق الثاني: الخاص بمخرجات SPSS 20V

Echelle : ALL VARIABLES بين ثبات استبيان عن طريق ألفا كرونباخ بالنسبة للموجه للأستاذ

### Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	10	0,100
Exclue <sup>a</sup>	0	0,0
Total	10	0,100

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,839 <sup>a</sup>	30

## Test-t

### Statistiques de groupe

	مؤهل_علمي	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
دكلمحور الأول	ماستر	4	25.13	500.	250.
	ليسانس	12	42.14	730.1	499.

### Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
دكلمحور الأول	Hypothèse de variances égales	052.5	041.	303.-1	14	214.	167.-1	895.	087.-3	754.
	Hypothèse de variances inégales			089.-2	13984	055.	167.-1	558.	365.-2	031.

## Test-t

### Statistiques de groupe

	تكوين_مدربين	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
دكلمحور الثالث	مكون	11	80.14	924.1	860.
	غير مكون	5	18.14	601.2	784.

### Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales دكالمحور الثالث	692.	039.	472.2	14	403.	618.	309.1	189.-2	425.3
Hypothèse de variances inégales			531.	507.10	606.	618.	164.1	958.-1	195.3

### Effectifs

#### Statistiques

	11ب	12ب	13ب	14ب	15ب	16ب	17ب	18ب	19ب	20ب
Var	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
N	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Moyenne	25.1	44.1	44.1	63.1	25.1	25.1	19.1	44.1	38.1	38.1
Erreur std. de la moyenne	171.	157.	128.	120.	112.	112.	101.	157.	155.	125.
Ecart-type	683.	629.	512.	952.	447.	447.	403.	629.	619.	500.
Somme	20	23	23	21	20	20	19	23	22	22
25 Centiles	00.1	00.1	00.1	00.1	00.1	00.1	00.1	00.1	00.1	00.1
50 Centiles	00.1	00.1	00.1	00.1	00.1	00.1	00.1	00.1	00.1	00.1
75 Centiles	00.1	00.2	00.2	00.2	75.1	75.1	00.1	00.2	00.2	00.2