

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 ترويبي



دور كفاءة استاذ التربية البدنية في تخطيط الوحدات التعليمية في الطور

المتوسط (12-16 سنة)

دراسة مسحية لمتوسطات بلدية متليلي الشعابنة

إعداد الطالب:

عمير حمزة

إشراف الأستاذ / الدكتور:

د. شاشو أحمد

لجنة المناقشة

الصفة

الدرجة والجامعة

الأستاذ

رئيس

أستاذ محاضر بجامعة الأغواط

رفيق الحاج عيسى

مناقشا

أستاذ محاضر بجامعة الأغواط

عاشور عادل

مشرفا

أستاذ محاضر بجامعة الأغواط

شاشو أحمد

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،

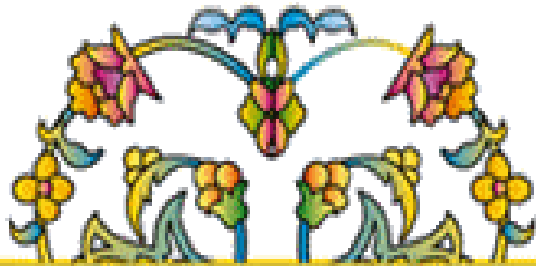
إلى جميع أساتذتي الكرام؛ ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي
أهديها إلى كل أحبتي في الله، وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون،
وفي أصعدة كثيرة.

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
3	تحديد المصطلحات والمفاهيم
4	أهمية الدراسة
5	أهداف الدراسة
الفصل الأول: الإطار النظري	
7	المبحث الأول: الأدبيات النظرية.
7	المطلب الأول: البرامج العلمية في التدريب الرياضي الحديث.
7	1- مفهوم التدريب.
7	2- العناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية.
8	3- أهداف وواجبات التدريب الرياضي.
8	4- الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي.
9	5- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث.
9	6- أنواع التخطيط الرياضي.
12	7- تخطيط الإعداد المباشرة لفترة المنافسة.
15	8- المتطلبات البدنية لكرة اليد.
26	المطلب الثاني: الإعداد المهاري والخططي والنفسي في كرة اليد.

26	1- مفاهيم عن الاعداد المهاري.
26	2- مراحل الاعداد المهاري.
29	3- الإعداد الخططي في كرة اليد.
31	4- الإعداد النفسي في كرة اليد.
34	5- المدرب وعلاقته بالعملية التدريبية.
37	6- المتطلبات والامتيازات الأساسية للمدرب.
39	7- المدرب وعلاقته بخصائص ومميزات المرحلة العمر للفئات الصغرى.
41	8- خصائص ومميزات المرحلة العمرية للاعبين الأشبال.
46	المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة والتعقيب عليها.
46	المطلب الأول: الدراسات المرتبطة.
49	المطلب الثاني: التعقيب على الدراسات المرتبطة.
الفصل الثاني: الدراسات التطبيقية	
55	المبحث الأول: الاجراءات الميدانية وأدواتها.
55	1- الدراسة الاستطلاعية.
55	2- منهج الدراسة.
55	3- متغيرات الدراسة.
56	4- مجتمع الدراسة.
56	5- عينة الدراسة.
56	6- مجالات الدراسة.
57	7- أدوات الدراسة.
58	8- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.
59	9- الاختبارات الإحصائية المعتمدة في الدراسة.
60	المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة.
60	1- عرض وتفسير الفرضية الجزئية الأولى.
60	2- عرض وتفسير الفرضية الجزئية الثانية.

62	3- عرض وتفسير الفرضية الجزئية الثالثة.
63	المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة.
63	1-مناقشة الفرضية الجزئية الأولى.
63	2-مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.
64	3-مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة.
65	إقتراحات
67	خاتمة.
69	قائمة المراجع.
71	الملاحق.

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	رقم
56	يبين توزيع الاستثمارات على عينة الدراسة	1.
58	يبين ثبات الاختبار عن طريق ألفا كرونباخ	2.
60	يبين نتائج غياب المؤهل العلمي لاساتذة التربية البدنية في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة تخطيط البرامج التدريبية.	3.
61	يبين نتائج غياب الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها اساتذة التربية البدنية في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية	4.
62	يبين نتائج غياب عامل التكوين لاساتذة التربية البدنية في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤثر على البرامج التدريبية	5.

عنوان المذكرة باللغة العربية

دور كفاءة استاذ التربية البدنية في تخطيط الوحدات التعليمية في الطور المتوسط (12-16 سنة)

دراسة مسحية لمتوسطات بلدية متليلي الشعانبة

Title in English

The role of the physical education teacher's efficiency in planning educational units in the
(middle stage (12-16 years

A survey study of the averages of the municipality of Metlili El Shaanbeh

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 لاساتذة التربية البدنية 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 اساتذة التربية البدنية 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 اساتذة التربية البدنية 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 professor of physical education 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 professor of physical education 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 ategories (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 والإمكانات والمحتوى والتنظيم¹.

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 حالياً 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 جهوداً كبيرة ومستمرة لإعداد وتنمية الناشئين والموهوبين على أسس علمية واضحة ومتمينة باعتبارها 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 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.²

¹ 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.

² الحسين زكراوي وعامر زان 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 متوسطة هوايي بومدين بلبلدية حاسي العرش ولاية الجلفة، مذكرة ليسانس، جامعة زيان عاشور الجلفة، 2016/2017، منشورة، ص أ.

ومن المعلوم أن تخطيط للبرامج لتدريبية لها أهمية كبيرة ودور فعال في في تكوين وإعداد لاعبي كرة اليد كونها خاصة بالفئات الصغرى (12-16 سنة) حيث من خلالها يكون التأثير هذه الأخيرة في ظهور القدرات والمهارات البدنية والعقلية والمهارية و... 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.

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 للتنفيذ¹.

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 التمرينات². 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 طرف الهيئة المشرفة على الفريق نظرا لما تتميز به من خصائص في مرحلة النضج مع مراعاة المرحلة السنية والمظاهر الجسمية والفسيوولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة لهذه الفئة كالنمو البدني والتطور النفسي والعصبي³. 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

¹ محمد محمود موسى، التخطيط التعليمي أسسه وأساليب هو مشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985، ص 107.

² صباح السيد فاروز، برامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع، لأسكندرية، منشأة الناشر المعارف، 1996، ص 330.

³ عمران عادل صلاح الدين وعباسه 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، 2016/2017، منشورة، ص 3.

(2018/2017) حول أهمية التخطيط الاستراتيجي في التدريب الرياضي في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة اليد u15 دراسة ميدانية لاساتذة التربية البدنية ولاية البويرة، وما ذهبت إليه دراسة **عمران عادل صلاح الدين** وعباسة 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 يوجد دور لكفاءة استاذ التربية البدنية في تخطيط الوحدات التعليمية (12-16 سنة)

لكرة اليد بالمتوسطات بلدية متليلي ولاية غرداية؟

وقد اندرجت تحت هذا السؤال تساؤلات التالية:

- هل غياب المؤهل العلمي لاساتذة التربية البدنية في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة تخطيط البرامج التدريبية؟
- هل غياب الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها اساتذة التربية البدنية 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 دور لكفاءة استاذ التربية البدنية في تخطيط الوحدات التعليمية (12-16 سنة) لكرة اليد بالمتوسطات بلدية متليلي ولاية غرداية.

الفرضيات الجزئية:

- 1) غياب المؤهل العلمي لاساتذة التربية البدنية 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 لاساتذة التربية البدنية 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 على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لها، ومرحلة التفكير تسب تنفيذ الأعمال والتي تنتهي باتخاذ القرارات المختلفة بما يجب عمله وكيف يتم ومتى يتم¹.

البرامج التدريبية

البرنامج :

اصطلاحا :

هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج وكلما يتعلق بتنفيذ هو يشمل الزمن والمدرس والتلميذ والطريقة والإمكانيات والمحتوى والتنظيم².

البرنامج التدريبي

وهو جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الحظوية) وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع للأسس التربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة³.

إجراءات

يقصد بها إجراءات هنا في دراستنا هي الخطوات التي يشملها البرنامج التدريبي المعد من طرف اساتذة التربية البدنية 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.

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

² بسطولي أحمد وعباس أحمد، طرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، سنة 1984، ص57

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

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 المتفرج 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 م¹.

وهي رياضة جماعية تتكون من ستة لاعبين وحارس مرمى، تلعب وفق قوانين ومبادئ تسييرها وتحدد طريقة لعبها².

إجرائيا

هي اللعبة الرياضية التي تمارسها تلاميذ من (12-16 سنة) والتي تجري في ملعب مخصص لها وبعدهم 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 .

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

² عبد الحميد شرف، التخطيط في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة 2008، ص 32.

• 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.

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 الأول: 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 وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخبطية)، وتطوير القابلية العقلية ضمن علمي مبرمج وهداف 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 اساتذة التربية البدنية، ولكنها يجب أن تكون مصاحبة للهدف الرئيسي.

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

يكون تحقيق أهداف الأداء مقيدا بالتزام اللاعب وانتظامه، وخبرة ومعرفة استاذ التربية البدنية والموارد المتوافرة والطبيعة التنافسية لتحقيق الإنجاز في الرياضة، ودرجة صعوبة وتعقد المتغيرات التي تؤثر على الأداء.

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

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

يعتبر التدريب الرياضي برنامجاً للتدخل بمعنى أنه لا نضج للاعبين ولا لخبراتهم المتواضعة، سوف يقودهم إلى الوصول إلى أقصى إمكانياتهم. 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 استاذ التربية البدنية بالإضافة إلى الدور القيادي والتوجيهي، هو إدارة عملية التدريب نحو تحسين الأداء القائم على أساس طموح وقدرات اللاعب المناسب وذلك في الوقت المناسب.¹

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.²

أما الواجبات التعليمية التي يحاول استاذ التربية البدنية تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد البدني، وهنا يعمل استاذ التربية البدنية 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 استاذ التربية البدنية تعليم خطط اللعب الفردية والجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعبين.

4- الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي³:

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

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

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

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

³ - محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص 20.

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 وتطبيقية، الأمر الذي يؤدي إلى تطبيق نفس المبادئ العلمية ليؤدي إلى نتائج متماثلة، حيث تختلف نتائج التطبيق من حالة إلى أخرى تبعا لاختلاف قدرة استاذ التربية البدنية الرياضي علي حسن التطبيق والكفاءة.¹

5-التخطيط في التدريب الرياضي الحديث:

5-1- مفهوم التخطيط الرياضي:

يلعب تخطيط التدريب الرياضي دورا أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية، سواء في جانبها البدني أو المهاري والتكتيكي والنفسي، وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته.²

وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح أو الفشل في العملية التدريبية وليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائما بفترات طويلة ولكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترات قصيرة تحتوي على تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية.³

6- أنواع التخطيط الرياضي:

تخطيط طويل المدى: هذا التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكن فيما يتصل بنوعية كمارسين والمدة وقد تكون هذه المدة 4 سنوات وهي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات بالعالم في كثير من الألعاب ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة. هذه الدورة تمتد لمدة شهور ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة وهي الإعدادية والمنافسات الانتقالية والعمل يكون موجها نحو التكوين

¹ - محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة 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 الخوجة، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الأردن، 2005، ص 156.

القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير وثبات الكفاءة البدنية، والمهارية والرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم.¹

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 والواجبات وطرق العمل اللازمة لتطوير الإنجاز والشخصية. لذا يجب أن تشمل الخطة طويلة المدى على الواجبات التربوية والبنائية الضرورية مع تحديد هدف الإنجاز لمدي سنتين إلى أربع سنوات.

كما تشمل الخطة طويلة المدى تثبيت الواجبات الخاصة بالبحث العلمي والملاحظة عن طريق استاذ التربية البدنية والطبيب، أي الحالة الصحية والوظيفية للاعب (الفحص الطبي)، و التقرير عن الدرجة التي وصلت إليها محتويات حمل التدريب وحدته وتحديد درجة تطور المستوى والنتائج المسجلة في مختلف المسابقات، ومستوى كل من الخصائص البدنية كالقوة والمرونة والسرعة الجلد، وكذلك المستوى المهاري ومستوى التأهيل العقلي، بالإضافة إلى اتجاهات وسلوك اللاعب بالنسبة للتدريب والمنافسات.²

الخطة السنوية: تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس التخطيط، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة و يتطلب التخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين وتختلف بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسمى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف مكوناتها ومحتوياتها ويهدف تقسيم خطة التدريب السنوية أساسا إلى فترات للوصول للاعب إلى أقصى مستواه في فترات معينة ومحددة من العام، وذلك عن طريق تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحقق ذلك.³

وقد قسم العالم الروسي Matvieve الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات، فترة الإعداد، فترة المنافسة والفترة الانتقالية تختلف فيما بينها من حي استمرارها وأهدافها، ومحتوياتها حمل التدريب وتشكيله. كما تنقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى حصص تدريبية.⁴

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

² JurgonWeineck : manuel en trainement , édition vigot 1986 P 309

³ مهنمد حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجة، مبادئ التدريب الرياضي روائل للنشر، ط1، 2005 ص 118.

⁴ أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : فسيولوجيا التدريب . دار الفكر العربي . القاهرة. 94 ص 357.

فترة الإعداد: وتعتبر 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.¹

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 تلك المرحلة وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 03 - 04 أسابيع ويجري التدريب من 04 - 06 أسابيع للنشئين وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى تمرينات الإحساس، والتمرينات كفية والتمرينات بالأجهزة والألعاب النسبة الرياضية.²

ثانيا: الإعداد الخاص:³

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 والموقف وما يضمن معه متطلبات الأداء الخاص بالتنافس وتحسين الأداء المهاري، والخططي، وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس ويجب على استاذ التربية البدنية في هذه المرحلة الإكثار من التدريبات التي تسمح بتنمية وتطوير المهارات الأساسية خلال الوحدات التدريبية، وهذا من خلال تمرينات الألعاب الصغيرة أو الشبه الرياضية وتمرينات كمهارات الأساسية مع الزميل. وعليه فإنه لا يتم هذا إلا من خلال زيادة حجم وشدة حمل التدريب من خلال رفع عدد الوحدات التدريبية،

¹BelkabdenJentrainment sportif A. A.C.S. ALGERIE 89 P19.

² مفتي إبراهيم الجديد في الإعداد المهاري والخططي دار الفكر العربي القاهرة 94 ص38.

³ طه إسماعيل وآخرون : الإعداد الفكري دار الفكر العربي القاهرة 89 ص29.

وهنا يجب على استاذ التربية البدنية 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 ومنتالية، 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 والحفاظ عليها طول فترة المنافسة.

وتستغرق هذه الفترة أو المرحلة من 03 إلى 05 أسابيع، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي.¹

وهذه المرحلة تخدم مباشرة الفترة القادمة وهي فترة المنافسات وبالتالي فإن الهدف الرئيسي لاستاذ التربية البدنية في هذه المرحلة هو الحفاظ على جميع المكتسبات للمراحل السالفة الذكر وتثبيتها، 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 وخفض 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.²

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

¹ مفتي إبراهيم، الجديد في الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 94 ص 40.

² مهند حسن البشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005 ص 163.

³ محمد عبد الغني عثمان التعليم الحركي والتدريب الرياضي دار الفكر للنشر والتوزيع 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) ولها أهمية كبيرة بالنسبة لتنظيم عمل استاذ التربية البدنية.

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 والمتابعة ولذلك فإن استاذ التربية البدنية 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 التطور والتدرج، والارتقاء، وأن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل.³

¹ - 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

² مفتي حسين البشتاوي، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005، ص165.

³ ثامر محسن وسامي الصغار حول التدريب دار الكتاب للطباعة والنشر بغداد 88 ص166.

الخطة الأسبوعية:

إن اعتماد مبدأ المناهج التدريسية الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريسية التي لا جدال فيها، أن الكثير من الأخصائيين بشؤون التدريب يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين اللذين وصلوا إلى مستويات العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب أكثر¹.

وحسب ثامر محسن . وسامي الصغار فيجب أن تعطي أسبوعاً 04-05 وحدات تدريبية للمبتدئين و06-08 للمتقدمين و08-12 للبطل وبهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمهارية الفنية . وخطط اللعب، والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقي².

تخطيط الوحدة التدريبية: تعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر عليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي وينبغي أن تشمل الوحدة التدريبية على ما يلي :
-تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والإعداد والإحماء. به ترتيب وتسلسل تمارين الجزء الرئيسي. تحديد حمل التدريب (كثرة التمارين ودوامها وعدد مرات تكرارها وفترات الراحة ... الخ). تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية³.

تكوين الوحدة التدريبية:

- **الجزء الإعدادي:** يمكن تلخيص أهم 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 ارتباطاً كبيراً بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد. وبفضل البعض أن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي ربع الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية.

¹ هادة: أصول التدريب: ترجمة عبد علي نصيف جامعة الموصل العراق 86 ص 96.

² ثامر محسن وسامي الصغار مرجع سبق ذكره، ص 150 - 152.

³ مهدي حسين البشتاوي أ/ أحمد إبراهيم الخوجا مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط 2005 ص 166.

- الجزء الرئيسي:

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد، وتحدد تلك الواجبات طبقاً للهدف الذي إليه الوحدة التدريبية. وتتراوح 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 وذلك بعد الجهة المبذولة . وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية يخطط 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 والخاصة، ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها وتؤدي كفاءات تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب.²

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

8-1-1- أنواع الإعداد البدني:

أولاً- الإعداد البدني العام :

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

ويقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع الشيء البدني الواقع عليه.

¹ مهند حسين البشتاوي أ/ أحمد إبراهيم الخوجا، مرجع سبق ذكره، ص167.

² أمر البساط: التدريب والإعداد. منشأة المعارف الإسكندرية مصر 1996 ص 74.

ويهدف هذا الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية الضرورية لدى اللاعب بشكل متزن وشامل، وهو أساس الإعداد الخاص. ويعني ذلك أن الغرض من التدريب ومتطلبات التدريب الرياض الحديث الإعداد العام هو التواصل إلى التعود على حمل التدريب والسرعة وهما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم والأعضاء الداخلية كافة.¹

ثانيا: الإعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية ل أداء في كرة اليد وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخطوية . على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب.²

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعبين كرة اليد قد تنامت وتطورت 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 وهجوما إذ أنيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استفاد دائم لطاقت اللاعبين والتي تستلم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات. ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة اليد والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء. والعمل على أداء دوام تطورها.³

9-2- الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية لها مفهوم شائع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري التطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.⁴

¹ مفتي إبراهيم: التخطيط الرياضي دار الفكر العربي 1990 ص 340.

² محمد حسن علاوي كمال الدين عبد الرحمان الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات القاهرة ط1 2003 ص 30.

³ محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث دار السعادة القاهرة 2003 ص116.

⁴ بن قاصد علي الحاج محمد: رسالة الدكتوراه، 2005، ص 95.

9-2-1- التحمل:

- مفهوم التحمل:

يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد . بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.¹
 أما ماتنيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط الأطول فترة ممكنة.²
 ويعرفه هارن أنه مستوى قابلية التحمل تعانيه قابلية العمل الوظيفي للجهاز القلب والدورة الدموية وقابلية تبادل المواد والجهاز العصبي وكذلك توافق الأجهزة والإعفاء.
 وهناك قسمين من التحمل:

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 م³.
 وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات وتأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب⁴، وكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين والقلب والتنفس وغيرها دور كبير في التحمل العام للاعب. ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل.
 وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها، وأن جمود اللاعب على كفاءة هذه الأجهزة وقدرتها على المقاومة ويعتمد على التنفس الهوائي.

¹ . ريانجيدخريط : موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية جامعة بغداد 89 ص 31

² محمود عوض بسيوني يفصل ياسين الشاطي : نظريات وطرق التربية البدنية / د/ المطبوعات الجامعية الجزائر 92 ص 186 10

³ كمال جميل الريفي : التدريب الرياضي للقرن 21 عمان 2004 ص 87- 88

⁴ قاسم حسن حسين علم التدريب الرياضي دار المعارف ط 1991 ص 50.

التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها. وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية . ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص بالأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و400 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 و200 م و400 م بألعاب القوة و50 م و100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس (اللاهوائي)¹.

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 والقوة 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 وبين السرعة والقوة.

- التحمل لفترة زمنية طويلة: يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10 إلى 30 د كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة 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. وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة كلها ببعضها البعض ومكملة لبعضها البعض.

طرق تنمية التحمل: في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة، وتزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كموانع أي مبدأ بحجم حما صغير ويزداد الحجم تدريجيا. ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.²

¹ كمال جميل الربطي : التدريب الرياضي للقرن 21 عمان 2004 ص 87-88

² 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 ونصف وتصل عدد دقات القلب إلى 140 - 150 دقة في الدقيقة وهذا بمعنى أن سرعة دقات القلب متوسطة، وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بالصفاء والهواء وعدم التلوث.

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك. وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام . وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترية الدائري.¹

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 وفترات راحة قصيرة. - أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترية ذلك بالعدو المسافات مختلفة (10-20-30-50 م) وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل . ويراعي 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 والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب وعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل². ويعرفها علاوي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع³. و يعرف Firey وHaree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل.⁴

¹ كمال جمال الريفي: التدريب الرياضي للقرن 21 2004 ص 90-91

² عبد الحميد ومحمد صبحي : اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية القاهرة 78 ص 59.

³ وديع ياسين وآخرون : الإعداد البدني للنساء جامعة المرحل العراق 1997 ص 77

⁴ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي دار المعارف ط2 القاهرة، 1989 ص 80.

8-2-3-1-أنواع المرونة:

قسم "هارة" المرونة إلى:

- المرونة العامة: وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم. وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

- المرونة الخاصة: وتشمل 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 وتكون المرونة إيجابية وسلبية.¹

- المرونة الإيجابية: وهي 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.

8-2-3-2-تطوير وتنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء ويجب أن يكون منظمة ومتعاقدة ويمكن إعطاء تمارين المرونة يجب قبل التمرين الأساسي بزمن 5- 10 دو التدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان . كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.²

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.³ و يعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.⁴

¹ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي دار المعارف ط2 القاهرة، 1989 ص 22.

² كمال جمال الريفي: التدريب الرياضي للقرن 21 عمان 2004 ص 95.

³ كمال جمال الريفي: التدريب للقرن 21 عمان 2004 ص 86 - 87.

⁴ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية القاهرة 78 ص 48

- استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عن الانقطاع عن التدريب لفترة معينة.¹
- طرق تنمية الرشاقة:** تتطلب تمارين الرشاقة انتباهها شديدا ودقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء، وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خ لال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب، وإذا نظرنا إلى عنصر الرشاقة والعمر نرى أن الأطفال يتقبلون الأشياء بسرعة كبيرة .
- من 06 إلى 08 سنوات نرى أنه أفضل شيء في هذه المرحلة لتطوير وتنمية الرشاقة هو إعطاء تمارين عامة وغير 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.²
- وينصح هارار "Haare" وماتيفيف "Matveyev" باستخدام الطرق التالية في تنمية وتطوير 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 -
- تصعيب التمرين لبعض الحركات الإضافية.

¹ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية دار الفكر العربي القاهرة 78 ص 84

² وجيه محجوب: علم الحركة دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل العراق 89 ص. 87.

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

كما تعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفصل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب.²

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

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

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 المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطاته بالمستويات من القوة العضلية.⁵

ويعرفه "ريسان خريبط" بأن القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة.⁶

¹ مال جيلالريطي : التدريب الرياضي عمان 2004 ص 100 - 101

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

³ فيصل الباشي ومحمد عبد الحق: المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية مستغام الجزائر 97 ص 13.

⁴ ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية جامعة البصرة العراق 89 ص 31.

⁵ محمد حسن علاوي. علم التدريب دار المعارف ط6 1989 ص 115

⁶ ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية جامعة البصرة العراق 89 ص 32

8-2-5-2- طرق تنمية القوة:

- القوة العظمى¹:

- طريقة الحد الأقصى للقوة : يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد. وفي كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات وكل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90 % من النسبة العظمى من قوة اللاعب مع درجات الفترات النسبية ويغفل تغيير هذا التمرين مرة في الأسبوع².

طريقة تكرار القوة: و من الاعتماد على التكرار في تطوير وزيادة قوة اللاعب ويستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين وكل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات وكل دورة يتم إعادتها 06 مرات.

طريقة التدرج في زيادة القوة: تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين ولزيادة 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 ولمرة واحدة باستخدام 20 إلى 40% من الحد الأقصى القدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات والأمام، 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 والتكرار وخاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب.

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 والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية³.

¹ ريسان مجيدخريبط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية جامعة البصرة العراق 89 ص 32.

² محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي دار المعارف، ط6 1989 ص 116.

³ ريسانخريبط: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي بغداد 1990 ص 77.

- أنواع السرعة: تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة وخاصة رياضة كرة اليد: كما يعتقد البعض أن أهمها مقتصر على ركض المسافات. وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

أولاً: السرعة الانتقالية (السرعة القصوى):

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. وكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب جيد زادت نفسية السرعة القصوى.¹

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 وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي، أو استقبال الكرة. أو المحاورة والتمرير.²

ثالثاً: سرعة الاستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبعه ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة الملاقاة الكرة. أو سرعة تغيير الاتجاه يتبعه لتغيير موقف مفاجئ.³

8-2-6-2-8 طرق تنمية السرعة:⁴

- تنمية السرعة الانتقالية: السرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب وخاصة كرة اليد وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة إنسانية وبعيدا عن التقلصات العضلية.

أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدرة للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى. وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو إلى التكرار.

¹ كمال جمال الريفي: التدريب الرياضي عمان الأردن 2004، ص 40.

² كورتمابل: التعلم الحركي ترجمة عبد العلي نصيف دار الكتب للطباعة والنشر بغداد 87 ص 152.

³ كمال جمال الريفي: التدريب الرياضي - عمان الأردن 2004 ص 59

⁴ habil . DORNHOFF MARTIN .l'éducation physique. et sportives office depublication universitaire .Alger 93 p 82

- تنمية السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):¹

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.

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

8-2-6-3- تنمية سرعة الاستجابة:²

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة عند اللاعب.
- دقة الإدراك البصري السمعي.
- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.
- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختبار نوع الاستجابة كمناسبة للموقف.
- السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

¹ بوداود عبد اليامين : أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) علم تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم رسالة دكتوراه . معهد التربية البدنية الجزائرية 96 ص13.

² كمال جمال الريفي: التدريب الرياضي عمان الأردن 2004 ص 63 - 64 - 65

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 والإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية. بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف.¹

و يعرف مفتي إبراهيم الإعداد المهاري بأنه اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائه.²

2- مراحل الاعداد المهاري

و تكمن أهمية هذه المرحلة من تعلم الحركة فيما يلي:³

- 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 والتي بواسطتها يمكن ممارسة أداء الحركة والتدريب عليها ككل وكأجزاء.

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

2-1- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

تأتي هذه المرحلة بعد المراحل السابقة وخلالها يمكن تثبيت أداء الحركة بمحاولات التدريب ز إصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة ويجب استخدام المراحل الآتية:

- إتقان الحركة تحت الظروف المبسطة الثابتة.

- تثبت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء واستخدام القوة.

- تثبت الحركة مع التغيير في الاشتراكات والعوامل الخارجية.

- تثبت الحركة في ظروف تتميز بالصعوبة.⁴

¹ قاسم المندلاوي : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق بغداد 1989 ص 102

² مفتي إبراهيم حمادة: الجديد في الإعداد المهاري والخططي: دار الفكر العربي القاهرة 94 ص 19

³ محمد حسن علاوي كمال الدين عبد الرحمان الدروس الإعداد النفسي في كرة اليد ط1 2003 القاهرة ص 33.

⁴ مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا : مبادئ التدريب الرياضي . دار وائل للنشر والتوزيع الأردن، 2005 ص 205.

2-2-2- تقويم عملية تعليم المهارة:¹

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

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

و تتضح أهمية هذه المرحلة في النقاط التالية :

-تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة وإتقانها.

- تهدف إلى اكتساب الرياضي مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي البصري والحركي للحركة، حتى يتمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدرب عليها لإتقانها.²

-بالنسبة للوسائل السمعية:

- يجب أن يتسم التقديم اللفظي والشرح بالوضوح وأن 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 والوصف الجماعي لها بصورة مختصرة.

- بالنسبة للوسائل البصرية:³

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

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

¹ نبيلة أحمد عبد الرحمان - سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي دار الفكر العربي القاهرة 2004 ص 123-124.

² مفتي إبراهيم حمادة: الجديد في الإعداد المهاري والخططي: دار الفكر العربي القاهرة 94 ص 19

³ مهند حسين المشتري أحمد، إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي دار وائل للنشر والتوزيع الأردن 2005 ص 199 - 202

2-2-2-2 مرحلة اكتساب التوافق الجيدة:

- بالنسبة لتقديم المهارة:
- على استاذ التربية البدنية أن يكون متحمسا عند تقديم المهارة بالقبول والحركة.
- تجنب التهكم والتصنع واستخدام 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 ومهارة.
- عرض المهارة بشكل بطيء
- شرح التسلسلات التتابعات الرئيسية المنتظمة في المهارة عن عرضها ببطء.
- تحديد الرموز والدلالات الأكثر تعليقا وتخصصا بالمهارة.
- بالنسبة لممارسة المهارة:¹
- استخدام تدريبات تؤكد عن المهارة التي يتم تعليمها.
- التقليل من أي خطوة تدخل في أداء المهارة.
- تكرار العرض والشرح في حالة عدم قدرة اللاعب على أداء المهارة بفعالية.
- 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.

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

- أوقف الممارسة والتعلم وصحح الأخطاء الشائعة.

3- الإعداد الخاطي 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 الخاطي حسب مفتي إبراهيم حمادة اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها والذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة.¹

و تعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها اللاعب والفريق أثناء الهجوم والدفاع بفرض تحقيق التفوق والفوز.

3-1- أنواع خطط اللعب:

-**الخطط الهجومية:** تتميز بعنصر المبادرة والتي 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.²

- **الخطط الدفاعية:** وهي خطط اللعب التي يلجأ فيها اللاعب أو الفريق للدفاع وترك زمام المبادرة وأمر قيادة المباراة للمنافسة . وتستخدم مثل هذه الخطط في حالة تفوق الفريق المنافس أو عن تحميد بنتيجة المباراة و يمكن تقسيم الخطط الهجومية والدفاعية إلى ما يلي:³

-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 المواقف وتفسيرها، والاختيار الصحيح للأسلوب

¹ مفتي إبراهيم حمادة : الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعبين كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة 94 ص 29

² عماد الدين عباس أبو زيد وآخرون : الإعداد في كرة اليد . نظريات وتطبيقات القاهرة 2003 ص 38

³ عماد الدين عباس أبو زيد وآخرون : الإعداد في كرة اليد . نظريات وتطبيقات القاهرة 2003 ص 221.

والطريقة لتنفيذ الواجبات والمهام فصحة تقدير المواقف لتحقيق الفرض المناسب تتحدد في سرعة الإدراك عن اللاعب والفريق ككل والتي تعتبر جوهر العمل الخططي. بإعداد طرق ناجحة لتربية وتنمية وتطوير هذه القدرة تكون 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:¹

- 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 لمعالجة 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 رأي شوتكا (chtoutka) يمكن اكتساب المعارف والمعارف 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.

ثانياً: 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

¹ عماد الدين عباس أبو زيد وآخرون: الإعداد في كرة اليد. نظريات وتطبيقات القاهرة 2003 ص 221

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:¹

يتطلب تعلم السلوك الخططي وإتقانه من اللاعب أتماط سلوكية يكون قادرا عل تغييرها وتعديلها طبقا لمواقف اللعب المتغيرة في أثناء المنافسات الرياضية.

وتأسس 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.²

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.³

فنظرا للأداء الحديث في كرة اليد - خاصة للاعب كرة اليد ذو المستوى العالي فقد ظهر واضحا خلال المباريات والبطولات العالمية تأثير الجانب التعليمي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب النفسي والخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس - والثقة وتوتر الأعصاب والخوف دورا هاما في حسم نتائج المقابلات وأوضح شارل على ذلك ما أوضحتته 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

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

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

³ عزت محمود كاشف الإعداد النفسي للرياضيين دار الفكر العربي القاهرة 91 ص 166

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.¹

4-2- أهداف الإعداد النفسي:

- من الأهداف الإعدادية النفسية للاعب نجد:²
- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى مستويات من المهارات الأساسية والخططية.
- 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 والمنافسة.
- 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:³

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.

¹ محمد حسن علاوي وآخرون . الإعداد النفسي في كرة اليد . نظريات تطبيقات القاهرة 2003 ص 39.

² محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسة دار المعارف القاهرة . 1987 ص 142.

³ محمد حسن علاوي علم نفس التدريب والمنافسة دار الفكر العربي القاهرة 2002 ص 96.

4-3-2- الأعداد النفسي 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.

4-4- مكونات عملية الإعداد النفسي الرياضي:

وتشمل عملية الإعداد النفسي الرياضي على المكونات التالية:¹

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.

4-4-2- 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- الحالة النفسية: وهي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغيرا واهتزازا وهي عملية نفسية مركبة من الانفصال.

الانتباه. التفكير وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة.

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 ولكن انتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية والخطط العظمى والتركيز والانتباه وتعدد

¹ العربي شمعون، عبد الغني جمال . التدريب العقلي: دار الفكر العربي القاهرة 96 ص 45.

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:¹

- **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 وتدريب إيجابياته.

5- المدرب وعلاقته بالعملية التدريبية

تتوقف ممارسة التدريب كمهنة على الاستعداد الشخصي لدي الفرد لتقديم أداء تدريبي عالي الإنتاجية حيث يستطيع استاذ التربية البدنية 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 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.²

فاستاذ التربية البدنية له القدرة على التأثير على اللاعبين في اختيار وفي نمو القيم الشخصية والصفات المرغوبة، كما يجب على استاذ التربية البدنية أن يتعرف على مساوئ كل شخصية ويساعدها على أن تنمي الثقة وتتعرف على نفسها وعلى الأشخاص الموجودين في البيئة المحيطة بها. وتحدث العديد من الخبرات التي يساهم فيها

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

² سيد جلال . محمد حسن علاوي . علم النفس التربوي الرياضي . دار المعارف . القاهرة . 1982 ص 10

استاذ التربية البدنية واللاعب تحت ظروف ضغط العمليات التدريبية التعليمية والمنافسات التي تتطلب النصح وخبرة التعامل معها. هذه الخبرات تحتوي على اللحظات التعليمية التي يشارك فيها المدرب بالرأي الصائب ويدي فيها تفهمه وسيطرته التي تؤثر علي رد فعل اللاعبين.¹

5-1-1- واجبات استاذ التربية البدنية في العملية التدريبية:²

استاذ التربية البدنية 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.

5-1-2- الواجبات التعليمية:

ومن بين واجباته التعليمية نجد تعلم كافة الجوانب المعرفية العامة والخاصة بصحة وتربية اللاعبين، تعلم وإتقان المهارات الحركية اللازمة لوصول اللاعبين لأعلي مستوي ممكن بالتفوق، وهذا مع متطلبات المرحلة السنية في الرياضة التخصصية، تعلم وإتقان اللاعبين الخطط المناسبة وتعلم المهارات النفسية المناسبة للمرحلة السنية الإنتاج أفضل مستوي 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 مستوي اللاعبين، تطوير وتكوين المهارات الخططية، والتفكير والسلوك الخططي في كافة المواقف التي تشبه المنافسة وكذلك دمج وتركيب كافة جوانب الإعداد البدني والمهاري والإعداد الخططي والنفسي الذهني وتطويرها بدرجة تسمح للاعبين والفريق بإنتاج أفضل أداء.

¹ عادل عبد البصير علي . التدريب الرياضي وتكامل بين النظرية والتطبيق . مركز الكتاب للنشر القاهرة 1989 ص 44

² مفتي إبراهيم حمادة، الدرب الناجح وإدارة التدريب الرياضي . مؤسسة المختار للنشر والتوزيع القاهرة 2001 ص 7-9.

5-2- صفات وقدرات استاذ التربية البدنية لقيادة الفريق

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

واستاذ التربية البدنية كشخصية تربوية، يتولي مهمة المعلم والمدرب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أنه من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب لأعلي مستوي رياضي. ويعتبر إعداد استاذ التربية البدنية لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية لاستاذ التربية البدنية ذو الخبرات العلمية والمعرفية والفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم وتكوينهم لمستويات البطولة، في ضوء الإمكانيات المتاحة، لذا يجب أن يلم استاذ التربية البدنية بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب، فهذا التطور المعرفي الفني، يسهم في الارتقاء بقدرة استاذ التربية البدنية على التأثير الشامل والمتزن في شخصية اللاعب الرياضي، بما يحقق المستويات الرياضية العليا، لذا كان لإعداد استاذ التربية البدنية الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويد بالخبرات والمهارات والقدرات البدنية والفنية والنفسية المختلفة الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه خاصة في أداء عمله ومهامه التربوية والتدريبية المهنية.¹

5-3- صفات وخصائص استاذ التربية البدنية

- 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.

¹ السيد أبو عبده. لاجهات الحديثة في تخطيط والتدريب كرة القدم. الإسكندرية ط. 2001 ص 28.

- أن يكون ذكياً، متمتعاً بمستوى عالي من الإمكانيات والقدرات العقلية.
- أن يكون قادراً 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 واحترام القوانين ومراعاة للعب والتنافس النظيف والشريف.

5-4- الأهداف العلمية التعليمية لاستاذ التربية البدنية:¹

- أن يعمل على إكساب لاعبيه الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة لمتطلبات الأداء.
- أن يعمل على تعلم وإكساب اللاعبين المهارات الأساسية والقدرات الحركية والخطوية.
- 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 استاذ التربية البدنية سير خطة التدريب وتقوم العملية التدريبية من خلال الملاحظة المتقنة التحليل المستمر والاختبارات البدنية والفنية للاعبين بصورة مستمرة أثناء التدريب والمباريات.
- أن يضع استاذ التربية البدنية الأسس العلمية لتحليل ودراسة المباراة بنظام علمي خلال الشوطين ليتمكن من التعرف على تنفيذ وتطبيق لاعبيه.
- أن يعد ويجهز سجلات التدريب الخاصة بكل من اللاعب واستاذ التربية البدنية والمباريات وتخطيط وتوزيع الحمل التدريبي حتى يمكن الرجوع إليها أثناء عملية تقويم أساليب وطرق وخطة التدريب.

6- المتطلبات والامتيازات الأساسية للمدرب.

استاذ التربية البدنية الذي يريد الوصول بلاعبيه إلى مستوى متقدم يجب أن يعرف رياضته بشكل واسع والأشياء الجديدة في طرق التدريب والتكتيك الحديث. وحين اللعب مع المبتدئين على استاذ التربية البدنية أن يعير اهتماماً شديداً خلال العمل معهم . وإذا لم تتوفر لاستاذ التربية البدنية معرفة وخبرة جيدة سوف لا يعير هؤلاء انتباهها بسبب صغرهم وعدم معرفتهم ولكن عندما تنتقلون إلى مرحلة جديدة من حياتهم الرياضية، ويصبحون على معرفة جيدة من رياضتهم يبدوون في توجيه الأسئلة الكثيرة والمعقدة . إذ لم يتمكن استاذ التربية البدنية من الإجابة على تلك الأسئلة بمعنى هذا أنه بدأ يفقد شخصيته أمام لاعبيه، ولتجاوز هذا الأمر على استاذ التربية

¹ السيد أبو عبدة، مرجع سابق، ص32.

البدنية خلال تنمية وتطوير مستوى اللاعبين أن يسعى هو الآخر لتطوير نفسه، ويزيد من اتساع معرفته، يقول بعض اساتذة التربية البدنية الهولنديين أن شخصية استاذ التربية البدنية مهمة جدا خلال وقت التدريب، عندما تكون شخصية المدرب قوية متمكنة من اختصاصه يؤدي هذا إلى سماع لاعبيه له وهناك شيء أكبر من هذا حيث أن المدرب الذي كان لاعبا يريد أن يستخدم الطرق والأساليب، والطريقة التي كان يستعملها والطريقة التي كان يستخدمها معه استاذ التربية البدنية. فمثل هذه الحالات تمثل قمة الخطأ في العمل التدريبي، لأن طرق وأساليب التدريب والتعليم قد تطورت وأصبحت أكثر حداثة وتطورا مما كانت عليه سابقا.

وهناك خطأ آخر لا يقل خطورة عن الخطأ السابق وهو أن استاذ التربية البدنية يعرف بأسلوب أو بأخر الأسلوب والطرق التي استعملها أحد الأبطال وأن الفرق العالمية ويريد تطبيقا على لاعبيه دون الأخذ بعين الاعتبار أن كل فريق ولاعب له صفات مختلفة عن الآخر.¹

6-1- الإعداد النظري لاستاذ التربية البدنية:

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

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

المرحلة الثانية: العمل على تطوير المدرب معرفة استاذ التربية البدنية، وتوسيعها تدريجيا ودراسة البحوث العلمية الحديثة في اختصاصه وهذا يتم في كل عام وبقدر ما تكون القاعدة في المرحلة الأولى واسعة بقدر تكون معرفة المدرب في المرحلة الثانية أكبر. إضافة لهذا كله ولزيادة المستوى النظري للمدربين لا بد من إقامة دورات تدريبية، وإقامة المحاضرات. حيث يكون لها أهمية كبرى في تطوير المستوى، كما على استاذ التربية البدنية أن يبرمج وقته ويعطي كل حق حقه عليه أن يقرأ في الأسبوع الواحد 3-5 ساعات في مجال تخصصه. وخلال عام يصل إلى عدة ساعات قراءته إلى 200 ساعة دراسية، إضافة على هذا على استاذ التربية البدنية أن يعبر انتباهه إلى أهم

¹ كمال جميل الريفي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين عمان 2004 ص 285.

العناصر المؤثرة في عملية التدريب وأن يعمل على استغلالها ومن الوسائل التي تزيد المعرفة عند اساتذة التربية البدنية من الصحف والكتب والمجلات والمحاضرات والبحوث العلمية والمشاركة في الدورات التدريبية. بعد هذا يجب على المدرب أن يقوم بتحليل ما قرأه مع الاستعانة بتجاربه الآخرين لأن هذا يعزز قدراته ويزيد من إمكانية اكتشافه لكثير من الحاجات الأساسية.

7- استاذ التربية البدنية وعلاقته بخصائص ومميزات المرحلة العمر للفئات الصغرى.

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

تحتل دراسة النمو أهمية كبيرة بالنسبة لاستاذ التربية البدنية 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 استاذ التربية البدنية في أمرين مهمين هما:¹

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

7-1- خصائص ومميزات المرحلة العمرية للاعبين الأصاغر:

يمكن القول إن النمو الحركي من 09- 12 يصل إلى ذروته وكثيراً ما تعتبر أنها الفترة المثلى للتعليم الحركي واكتساب المهارات الحركية، و يؤكد كثير من العلماء بأنها السن المناسبة والتي لا تمثلها مرحلة سنية أخرى للتخصص الرياضي المبكر وذلك في معظم الأنشطة الرياضية.²

7-2- النمو الجسمي:

و في هذه المرحلة ترى بأن النسب الجسمية تعتدل وتصبح قريبة الشبه بها عن الراشد حيث تتصل الأطراف ويتزايد النمو العضلي وتكون العظام أقوى من ذي قبل، وتتابع بظهور الأسنان الدائمة تظهر في 10 - 12 سنة كما أن الأضراس الأمامية تحل محل الأضراس المؤقتة، وتظهر كذلك 04 أنياب تحل محل الأنياب المؤقتة

¹ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي . دار المعارف القاهرة 1991 ص95

² محمد عوض يوسفى . فيصل ياسين الشاطي نظرية وطرق التربية المطبوعات الجامعية ص2 سنة 1992 ص 142

ويشهد الطول زيادة 05 % في السنة وتزداد المهارات الجسمية ويعتبر أساسا ضروريا العضوية الجماعية والنشاط الاجتماعي ويقام الطفل المرض بدرجة ملحوظة.¹

و من الناحية الفسيولوجية تعتبر هذه المرحلة مهمة جدا لأن الطفل يكون متوازن وحيوي وذلك لسرعة النمو القسوى لمختلف الأجهزة والأعضاء . وتسمى أيضا مرحلة (القفز للنمو) وهذا القفز للنمو للعظام يرجع خصوصا إلى النشاط الكبير للغدد ذات الإفراز الداخلي وتنمو خلال نفس المرحلة القوة المطلقة بشدة في سن 12 حيث تكون قوة المجاميع العضلية تساوي 65 % من قوة الإنسان البالغ.²

أما بخصوص الأوعية الدموية فيصير 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 المراهقة³ كما تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح ونلاحظ فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ويلاحظ اللعب مثل مهارة الجري، ركوب الدراجات والسباقات والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل الذي يحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل، وبملا الطفل إلى كل ما هو علمي وينمو التوافق الحركي وتزداد الكفاءة والمهارة البدنية.⁴

7-4- النمو النفسي الاجتماعي: إن الطفل في هذه المرحلة يبدي رغبة كبيرة في الاحتكاك بالعالم الخارجي ويبدو ذلك جليا من خلال اختيار الجماعة التي توفر له الراحة والاستقرار والتي تقاسمه نفس الميول. ويتعرف من خلال مجالات نشاطه في المدرسة ماله من الحقوق وما عليه من واجبات.⁵

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 ويبدأ في تحمل المسؤولية ويرغب في النجاح ويظهر ميله الشديد للانتماء إلى النوادي الرياضية كما يسمى العلماء هذا السن بسن العصابات ذلك لانخراط الأطفال مع معظمهم مع جماعات تصبح معايير لدى الطفل أهم معايير الأسرة. و تطغى عليه الذاتي حيث يعتز الطفل هذه المرحلة بنفسه ويعتمد

¹ حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ط5 1995 ص84.

² فايز مهنا : التربية الرياضية الحديثة، دار الفكر العربي القاهرة 1990 ص84.

³ قاسم حسن حسين وعبدو وعلي ناصح .علم التدريب الرياضي بغداد 1988 ص 19

⁴ حميد عبد السلام زهران : علم النفس النمو الطفولة والمراهقة طة عالم الكتب 95 ص 265

⁵ تركي رابح: أصول التربية، ديوان المطبوعات الجزائرية 1990 ص 24.

على نفسه في إنجاز ما يتعلق به أو بالغير. كما يحاول بشكل غير مباشر رسم شخصيته من خلال ميوله ورغباته في اختيار ما يناسبه خاصة ما يتعلق بالجانب الرياضي.¹

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.²

كما أن الطفل في هذه المرحلة يكون مهتما بإثراء ذاته المعرفي وذلك بالتعرف وتعلم كل شيء جديد ويكون أطفال هذه المرحلة الشجاعة والإرادة الكبيرة للتعلم. ويكون ميلا للاستطلاع مما يحفزه للكشف عما يقع تحت حواسه وينمو ميله للملكية ويبدو ذلك جليا ويزداد ميله للمرح والفكاهة ويصبح عمليا في نظرتة للبيئة ويبدأ في التحرر من اللعب الابهامي كما لا يهتم بمظهره الشخصي.³

8- خصائص ومميزات المرحلة العمرية للاعبين الأشبال

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

8-1- النمو الجسمي:

يتسم النمو الجسمي في هذه المرحلة بالسرعة والاختلال وعدم التوازن في هذه السرعة مع الاختلال وعدم 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 ويفقده الاتزان الحركي.⁵

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

² - تركي رابع: أصول التربية، ديوان المطبوعات الجزائرية 1990 ص 25

³ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي دار الفكر العربي 1992 ص 138

⁴ - قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية جامعة الموصل العراق 1990 ص 21

⁵ حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو : دار الفكر العربي القاهرة 1988 ص 337

ومن الناحية الفسيولوجية يعتبر البلوغ الجنسي أبرز التغيرات الفسيولوجية الحاصلة خلال هذه المرحلة كما أنها دليل دخول مرحلة المراهقة. والذي يبدأ بنمو الغدد التناسلية، وتلاحظ أهمية الغدد الكظرية خاصة القشرية بمرمونها وظهور الغدد التيموسية، وبتأثير البلوغ الجنسي بعدة عوامل كحالة النشاط الغددي، الحالة الصحية للاستعداد الفردي.¹

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 واصطدامه بالإناث وسقوط الأشياء من يدهو شعوره بالحرَج .

كما تزداد تحركاته دون هادفية وتضعف رشاقته ويصبح يتعد عن القيام بالحركات المألوفة، كما أن الأولاد والبنات 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.

8-3- النمو النفسي الاجتماعي:

يتميز الطفل في هذه المرحلة باعتماد على نفسه ويجب أن نعامله كرجل كبير ولذلك البداية نمو عقله وأفكاره ومحاولة الابتعاد عن الصفات الذميمة كالحقد والرغبة في الانتقام، ويميل للتسلية والفرح وحب السعادة والضحك، و يراعي مشاعر الآخرين وتكوين علاقات معهم.

إن كثرة التناقضات كعدم الاستقرار العاطفي والحساسية الزائدة تؤدي بالطفل إلى المراهق إلى المرور بفترة توتر وصراع نفسي حيث وصف الفين " هذه المرحلة بمرحلة اضطراب السلوك كما يزداد إعجابه بالأفكار والآراء الفلسفية والسياسية.²

¹ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي دار الفكر العربي 1992 ص 138.

² حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو، دار الفكر العربي القاهرة 88 ص 33.

كما يمكن للمراهق أن يكون مظهر سلوكي من مظاهر السلوك الاجتماعي كفتوح على المجتمع وتفهمه لحقوق الجماعة التي يعيش فيها تلبية لواجبه، وتركه غير اللائقة كالأنانية والحقد وما يمكن قوله عن النمو الاجتماعي في هذه المرحلة هو أن المراهق يحاول ذاته وشخصيته من خلال البحث عن الاستقلالية لأفكاره وأعماله التي تتسم غالباً بالمثالية ويحاول التماشي مع الجماعة وإثبات نفسه.¹

8-4- النمو العقلي المعرفي:

يتسع مجال القدرات العقلية مع وضوح الذكاء العام والدقة في التعبير، وسرعة التحصيل، والقدرة اللغوية، والعددية، و قدرة تعلم اكتساب المهارات والمعلومات، الشيء الذي يحفز الجانب المعرفي للطفل ويجعل له القدرة على تطبيق كل ما هو نظري ويصبح التعلم منطقي آلي وينمو إدراكه على المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي، وينمو التذكر معتمد على الفهم واستنتاج العلاقات . كما تزداد القدرة على التخيل المجرد المبني على الانتباه ويتجه من المحسوس إلى المجرد . كما تزداد القدرة على الانتباه الأدائي سواء من حيث المدى أو من حيث المدة وكذلك التذكر الذي ينبه على الميل والفهم فإن الحركات التي يفهمها يسهل له استيعابها وتطبيقها. وتنمو المفاهيم المعنوية مثل الخير، الفضيلة والعدالة، وتزداد القدرة على إدراك مفهوم الزمن والنقد ومن المآثرات الداخلية كمآثرات النمو العقلي الوراثي، معدل النمو الجسمي التوافق الانفعالي، إضافة إلى الدور الفعال الذي تلعبه وسائل الإعلام بمختلف أنواعها في اكتساب أفكار ومعلومات وخبرات.²

8-5- خصائص ومميزات المرحلة العمرية للاعبين الأواسط:

و تعتبر هذه المرحلة مرحلة ثبات وظهور الصفات الجنسية الخاصة . إن أول أمور الثبات لهذه المرحلة هو اجتياز التناقض في التصرف الحركي، كما يتحسن لدى المراهق الشعور لتقدير الوضعية بشكل موضوعي والتصرف طبقاً لذلك مع التقيد بمتطلبات المستوى سواء كان ذلك في درس التربية الرياضية أو التدريب. و يظهر هذا بتطور الاستعداد للتعلم والتفاني في الحصول على المستوى العالي كما أنها مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين رغم أن التعلم السريع يحدث نادراً، لكن التركيز والتفاني في الحصول على الانجاز يعمل على تعلم سير الحركات الرياضية بسرعة نسبياً.³

¹ فؤاد الباهي السيد : الأسس النفسية للنمو دار الفكر العربي القاهرة 89 ص 255.

² محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي دار الفكر العربي القاهرة 92 ص 145

³ حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو، دار الفكر العربي القاهرة 88 ص 330

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 والفتاة بصورة واضحة.

و يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة كبيرة من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ،و يصل الفتيان إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ تتخذ إذا تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا، وتصبح العضلات قوية ومتينة، وتحسن شكل القوام.¹

أما من الناحية الفسيولوجية يزداد في هذه المرحلة النمو الغدي الوظيفي ونمو الأعضاء الداخلية بوظائفها المختلفة حيث يؤثر الجهاز الدموي في نمو القلب والشرايين ويصل الضغط الدموي إلى 120 ملل عند الذكور والإناث في بداية هذه المرحلة وتنقص هذه الكمية إلى 105 ملل عند الإناث في التاسع عشر و115 ملل عند الذكور في سن 18 عشر²

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 ويزداد نمو الألياف العصبية كالمخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا النمو العقلي في العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر والانتباه.³

8-7-النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي إلى درجة عالية.⁴

كما تتميز هذه المرحلة بأن يصبح المراهق حركاته تمتاز بالتوافق والاتزان ويزداد إتقان المهارات الحركية كما تزداد سرعة الزمن الذي يعطي بين المثير والاستجابة لهذا المثير.⁵

¹ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي دار الفكر العربي القاهرة 92 ص 146.

² فؤاد الباهي السيد : الأسس النفسية للنمو دار الفكر العربي القاهرة 89 ص 277.

³ صبحي عمران شلش : علم وظائف الأعضاء ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 84 ص 126.

⁴ كورت ماينا : التعلم الحركي ترجمة عبد العلي نصيف دار الطباعة بغداد 87 ص 181.

⁵ 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 والتعامل 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 وخلق علاقة ارتباط بها.¹

كما تبدو مظاهر تأقلم الفرد مع بيئته من خلال احتكاكه بالآخرين. ويبدأ ميله إلى الجنس الآخر الذي يؤثر على سلوكه ونشاطاته المختلفة. كما يصبح بحلول ورفع حصار الأسرة عليه مما يخلق له عدوانية بينه وبين الوالدين لكن سرعان ما يزول. هذا ما يؤكد "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.²

8-9-النمو العقلي:

في المرحلة العمرية 16-18 سنة يصبح الفرد قادرا على فهم المفاهيم المجردة يستطيع وييدي اهتماما بالمستقبل بكل حرية وإرادة. كما تتطور الحياة العقلية المعرفية للمراهق تطورا خاصا بحيث تمياً له المجال للتأقلم مع بيئته المتغيرة ويقول "البهي السيد" تختلف سرعة نمو الذكاء وسرعة نمو كل من القدرات العقلية العاطفية المختلفة فتهدأ سرعته في المراهقة ويهدأ نموها نوعا ما في أوائل هذه المرحلة ثم يهدأ تماما في منتصفها ثم يستقر استقرارا تاما في الرشد. ويظهر الابتكار خاصة عند المراهقين الأكثر استقرارا، ويتسع مجال الإدراك ونمو المعارف وييدي المراهق اهتمامه بمستقبله بكل حرية وإرادة.³

كما تتضح في المراهقة الميول العقلية للفرد وتبدو في اهتمامه بأوجه النشاطات المختلفة التي تصل من قريب أو من بعيد وتتأثر هذه الميول بمستوى ذكائه وقدراته العقلية العاطفية وتنشأ في جوهرها من تمايز هذه القدرات وتهدف إلى الأنماط العلمية التي يسلكها في حياته العقلية والمهنية والمستقبلية وزيادة التمايز والتباين بين القدرات العقلية المختلفة كالقدرات اللفظية الميكانيكية والعددية ... وسرعة نمو بعض العمليات العقلية كالإدراك، والتذكر والتفكير.⁴

¹ محمود عوض يوسف، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 92 ص 148

² فؤاد الباهي السيد: الأسس النفسية للنمو دار الفكر القاهرة 89 ص 283.

³ صبحي عمران شلش: علم وظائف الأعضاء ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 84 ص 126.

⁴ 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 اساتذة التربية البدنية 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 اللاعبين¹.

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 أكلي محمد 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 اساتذة التربية البدنية أندية كرة اليد لولاية أم البواقي (عين البيضاء عين فكرون عين مليلة، تم الاختيار عينة البحث بطريقة قصدية، وقد شملت جميع اساتذة التربية البدنية أندية كرة اليد لولاية أم البواقي الناشطة والمنظمة إلى رابطة الشرق (باتنة)، وكان حجم العينة (15) استاذ تربية بدنية، 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 2Ki ، 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 اساتذة التربية البدنية يثقون في عملية التخطيط في التدريب وتسطير الأهداف.
- يرى أغلب اساتذة التربية البدنية 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 اساتذة التربية البدنية فان الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة.

- إن حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين¹.

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 بنادي (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.
- ضعف مستوى اساتذة التربية البدنية في الثقافة التدريبية والمعرفية والذي لا يضمن نجاح العملية التدريبية التعليمية والإمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة بها.
- قصور وضعف كبير لاياتذة التربية البدنية 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 المسطرة².

¹ 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.

² 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.

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 اساتذة التربية البدنية 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 مدربا في فرق وأندية من ولاية تيسمسيلت، تم إعداد إستمارة إستبائية مكونة من 21 سؤالاً موجهة للمدربين، أهم استنتاجه وضعف مستوى اساتذة التربية البدنية 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 حيث تبين أننا كقلّة في وجود خطط واضحة المعالم وأهداف يعمل المدرب على تحقيقها.

أهم توصية ضرورة رفعل قدرات المعرفة لاساتذة التربية البدنية في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات مختصة¹.

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 (2017/2018)

تحت عنوان أهمية التخطيط الاستراتيجي في التدريب الرياضي في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة اليد u15 دراسة ميدانية لاساتذة التربية البدنية ولاية البويرة،

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 اساتذة التربية البدنية فرق كرة اليد لولاية أم البواقي.

¹ فروح عبد الهادي وتوراك أمحمد، أهمية البرامج التدريبية في تكوين الفئات الصغرى (12-14) في بعض الرياضات الجماعية، لنيل ماستر،

جامعة عبد الحميد مستغانم، منشورة، 2013/2014.

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).

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 نوبجم الحاج(2019/2018)

تمثل في استخدام المنهج التجريبي 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 (المتثلة في 24 استاذ تربية بدنية 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 اساتذة التربية البدنية أندية كرة اليد لولاية أم البواقي الناشطة والمنظمة إلى رابطة الشرق (باتنة)، وكان حجم العينة (15) مدريا.

بن زرقين مصطفى وبن نوبجم 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 استاذ تربية بدنية في فرق وأندية من ولاية تيسمسيلت، تم إعداد إستمارة إستبائية مكونة من 21 سؤالاً موجهة لاساتذة التربية البدنية، 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 إعتمدنا 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 لاساتذة التربية البدنية.

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 البد، وما 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 استاذ التربية البدنية يساعد على الرفع من الأداء المهاري.
- جلال اساتذة التربية البدنية يتقنون في عملية التخطيط في التدريب وتسطير الأهداف.
- يرى أغلب اساتذة التربية البدنية 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 اساتذة التربية البدنية 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 (2019/2018)

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 اساتذة التربية البدنية في الثقافة التدريسية والمعرفية والذي لا يضمن نجاح العملية التدريسية التعليمية والإلمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة بها.
- قصور وضعف كبير لاساتذة التربية البدنية في بناء وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم ومحددة للبرامج، كما أن البرامج التدريسية 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 الموضوعة للبرامج التدريبية المسطرة¹.

فروح عبد الهادي وتوراك أمحمد (2014/2013)

أهم استنتاج هو ضعف مستوى اساتذة التربية البدنية 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

- أهم توصية ضرورة رفع القدرات المعرفية لاساتذة التربية البدنية في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات مختصة.

أما في ما يخص أوجه التشابه فقد كانت:

من خلال اطلاعنا على ما سبق من الدراسات والتي تم طرحها لنفس متغيرات دراستي حيث اتفقت مع دراستي في مجموعة من النقاط كانت:

تعتبر نقاط إيجابية 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).

¹ بن زرقين مصطفى وبن نويجم الحاج، أثر البرنامج التدريب بالمقترح لتنمية بعض الصفات البدنية (سرعة، مرونة) في كرة اليد فئة الذكور (12-

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

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 تتمكن 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

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.

مفتي إبراهيم حمادي، التدريب الرياضي الحديث، القاهرة: دار الفكر العربي 2008، ص 292.¹
إحسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمنهج البحث الاجتماعي، دار النشر البلد، 1982، ص 157.²

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 الأتي:

الجدول رقم (01): يبين توزيع الاستثمارات على عينة الدراسة

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

6- مجالات الدراسة:

6-1 المجال 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 بلدية 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 وماستر
عامل التكوين لاساتذة التربية البدنية:والذي تم تقسيمه إلى قسمين هما: مكون وغير مكون
أما المحور الأول فقد كان :

خاص بغياب المؤهل العلمي لاساتذة التربية البدنية 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 اساتذة
التربية البدنية 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 لاساتذة التربية البدنية 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 وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية 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 دراستنا 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 بـ (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 الاختبار¹.

• معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات

ويعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات ويقدر به الجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرونباخ المقدر بـ 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 وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة وقد تم إرفاق جدول الخاص بالأساتذة في الملاحق.

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 باختبار لعينة مستقلة.

وقد تم توضيح ذلك من خلال جداول إحصائية لمناقشة الفرضيات المنطلق منها في بداية الدراسة وتحليلها وتفسيرها.

أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)، مصر: ط1، دار الفكر العربي مدينة القاهرة، 2003، ص 90.¹

المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة.

- 1- عرض وتفسير الفرضية الجزئية الأولى: غياب المؤهل العلمي لاساتذة التربية البدنية في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة تخطيط البرامج التدريبية.
- الجدول رقم (03) يبين نتائج غياب المؤهل العلمي لاساتذة التربية البدنية في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة تخطيط البرامج التدريبية.

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

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 لاساتذة التربية البدنية 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 المدرسين 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 اساتذة التربية البدنية في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤدي إلى صعوبة إعداد البرامج التدريبية

$$n = 16$$

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 اساتذة التربية البدنية 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 الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها اساتذة التربية البدنية في الفئة
 العمرية (12-16 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 الإمكانيات والأدوات المادية من طرف المؤسسات التربوية والتي يستغلها اساتذة التربية البدنية 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 لاساتذة التربية البدنية في الفئة العمرية

(12-16 سنة) يؤثر على البرامج التدريبية

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

البرامج التدريبية

المتغير	حجم العينة 16-12 (سنة)	غياب عامل التكوين لاساتذة التربية البدنية				T	Sig	قرار
		مكون		غير مكون				
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
لمقياس ككل	16	80.14	924,1	601,2	14	03.0	دال عند 0.05	

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 لاساتذة التربية البدنية 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 لاساتذة التربية البدنية 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 اساتذة التربية البدنية 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 ارتفاعا كبيرا 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 .

أيضا 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 لاساتذة التربية البدنية في الفئة العمرية (12-16

سنة) يؤثر على البرامج التدريبية

يتضح من الجدول أعلاه أن تحقيق الفرضية القائلة ب: غياب عامل التكوين لاساتذة التربية البدنية في الفئة العمرية (12-16 سنة) يؤثر على البرامج التدريبية، وهذا راجع إلى أن جميع المتوسطات تعمل على القيام بدورات تكوينية لاساتذتها 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 استاذ التربية البدنية يزيد من تفاعله في عمله وتقنيته يكون من خلال تكوينهما يؤثر بدرجة كبيرة في إعداد البرامج التدريبية وتحديدده خاصة 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 والإمكانات 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 خلاف ما تم عرضه في دراستنا .

خاتمة

بعد مناقشة النتائج وتحليلها عن طريق جداول إحصائية والمتحصل عليها في عملية التفسير والمتعلقة بموضوع دراستنا حول (دور كفاءة استاذ التربية البدنية في تخطيط الوحدات التعليمية في الطور المتوسط (12-16 سنة)، نستنتج من خلال ما سبق النتائج التالية:

- من خلال نتائج عرض وتحليل الفرضية الأولى والقائلة بـ "غياب المؤهل العلمي لاساتذة التربية البدنية 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 اساتذة التربية البدنية 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، 1919/1918.
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، 2014/2013.
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 لمدربي ولاية البويرة، لنيل ماستر، جامعة آكلي محند أولحاج- البويرة-، 2018/2017.
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 تاجريبي أجري على ناشئي كرة اليد 13-15 سنة للاعبي متوسطة هواري بومدين لبلدية حاسي العش ولاية الجلفة-. مذكرة ليسانس، جامعة زيان عاشور الجلفة، 2017/2016، منشورة.

11. زرقين مصطفى وبن نوجم الحاج، أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية (سرعة، مرونة) في كرة اليد فئة الذكور (12-15)، لنيل ماستر، جامعة زيان عاشور الخلفة، منشورة، 2019/2018.
12. سديرة سعد، إدراك وأهمية البرامج التدريبية العلمية في تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد دراسة ميدانية لموادي الرابطة الجهوية لقسنطينة، مجلة الإبداع الرياضي، عدد01، ديسمبر 2010، جامعة المسيلة.
13. صباح السيد فاروز، برامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع، لأسكندرية، منشأة الناشر المعارف، 1996.
14. 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، .
15. 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 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 والرياضية

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 دور لكفاءة استاذ التربية البدنية في تخطيط الوحدات التعليمية (12-16 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 مهارتك 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) والتكتيك (المهارات الخططية)			
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 للاعب 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 عمّلك 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 كورّات الموجودة في الملعب كافية
			16. هل تخصص متوسطتك التي تزاوّل فيها تدريباتك كأستاذ لحصة 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 كافٍ 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 يحدّد برنامجاً تدريبيّ

			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 تتبعها 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 يبين ثبات استبيان عن طريق ألفا كرونباخ بالنسبة الموجه للأستاذ

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	10	0.100
Exclue ^a	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
.839 ^a	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