

رقم:.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص تدريب رياضي نخبوي

العنوان

دور التخطيط في الرفع من الأداء الرياضي للأشبـال
(18-19) سنة

دراسة ميدانية لمدربي أندية كرة اليد لولاية بسكرة

تحت إشراف

- أ.د: رواب عمار -

من إعداد الطالب:

بلعدي رياض

السنة الجامعية : 2018 / 2019

شكر و عرفان

نحمد الله تعالى ونشكره الذي وفقنا وأعاننا بالعلم وأحاطنا بالتوفيق في سبيل إنجاز هذا

العمل

أتقدم بخالص الشكر والعرفان والتقدير إلى الأستاذ المشرف الذي لم يبخل علي بالنصائح والتشجيعات كما أحاطني بالرعاية الكاملة والمساعدة والتوجيهات القيمة وصبره لإنجاز

هذا العمل المتواضع

البروفيسور رواب عمار

كما أتوجه بالشكر إلى كافة مسؤولي وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة وكما لا يفوتني أن أشكر كل عمال الإدارة وعمال المكتبة على سهرهم الدائم على تقديم أحسن الخدمات.

وحين نتكلم عن الوقفات لابد أن أشكر كل المسؤولين القائمين على كرة اليد في ولاية بسكرة وعلى رأسهم السيد رئيس الرابطة وكذلك جميع مدربي الفرق التابعة لها على وقفهم معنا وتقديم يد المساعدة.

وفي الأخير أشكر كل من ساهم عن قريب أو بعيد في إتمام هذا العمل

إهداء

قال تعالى : " وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَمَيْنِ أَنَّ

اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ " لقمان الآية 14. إلى التي غمرتني بحنانها وضحت

براحتها من أجل سعادتي إلى مصدر الحنان أمي الغالية أطال الله في عمرها .

إلى من أشبعني بدفء حنانه وحبه إلى من رفعت رأسي عاليًا افتخارًا به أبي الحنون

أطال الله في عمره.

إلى مصدر المساعدة طيبة هذه السنوات إخوتي وأخواتي: السايح ، ياسين ، أمال ،

سهام , صفاء , ماجدة , إيمان , الذين أمدوني بيد العون وتحملوا عنائي طوال سنوات

الدراسة .

إلى براعم العائلة رحاب , وصال , شبيلة , أشرف , أمين ويحي.

إلى كل أصدقائي وأخص بالذكر رمزي ساسي ورمزي قدواري.

إلى من نساه ويذكره القلب, إلى من أعانني بكلمة طيبة أو نصيحة قيمة.

مقدمة:

تشهد الرياضة في الوقت الحالي تطورا وتقدما كبيرا في جميع المجالات, هذا ما جعل الدول التي تبحث لمواكبة الدول المتقدمة أن تتخذ من الرياضة طريقا وسبيلا للوصول إلى ذلك التطور في جميع المجالات, حيث أصبحت مختلف الرياضات تتأثر بذلك في سبيل تطوير وتحسين المستوى الرياضي وذلك بغرض الوصول إلى أعلى المستويات, وهذا ما إنعكس على لعبة كرة اليد التي تعتبر بدورها أحد صور الألعاب الجماعية بصفة عامة وألعاب الكرة بصفة خاصة والتي يتضمنها الإطار العام للأنشطة الرياضية لجميع بلدان العالم المتحضرة رياضيل.

حيث "شهد أيضا المجال الرياضي في السنوات الأخيرة تطورا كبيرا لمختلف الرياضات من بينها كرة اليد, ويرجع المختصون هذا التطور إلى إرتباط هذه الرياضة بمختلف العلوم الأخرى, حيث أصبح المجال الرياضي يستمد أسسه ومبادئه العلمية منها, فرغم حداثتها إلا أنها احتلت مكانة كبيرة في الأوساط الرياضية وأصبحت لها شعبية كبيرة وكسبت جمهورا واسعا". (عماد الدين أبو زيد, سامي محمد علي, 1998, ص06)

فأصبحت لعبة كرة اليد أحد مظاهر التطور الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء اللاعب الجيد من النشأ حتى البطولة, فاللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها روعة أداء الفريق واللاعب في صياغة الحركات الفنية أثناء المباراة في أفضل صورها, فالمستويات التي نجح اللاعبون في أدائها أصبحت تجسيدا حيا لمقدرة اللاعب على أداء معجزات تخطت الممكن.

هذا ما جعل مجال التدريب الرياضي يبحث ويعمل على تحسين وتطوير رياضة كرة اليد من خلال دراسة كل جوانب اللعبة التي تجعل من اللاعب يرتقي بأدائه وطريقة لعبه, هذا ما جعل المدربين والمختصين يعتمدون على التخطيط وذلك للوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي وتحقيق النتائج الجيدة.

حيث يعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية, إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل إهتمام المختصين في تحضير وتدريب الرياضيين, وهو الأداء الفعلي أثناء

المنافسات والمؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة. ففي لعبة كرة اليد يلعب الأداء الرياضي دورا كبيرا في تحقيق النتائج الإيجابية 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.

ومن أجل تسليط الضوء على هذا الموضوع قمنا ببناء بحثنا بإتباع خطوات منهج البحث العلمي، هذا وقد جاء تقسيم موضوع دراستنا إلى ثلاثة جوانب :

- **الجانب التمهيدي:** الذي من خلاله تم طرح الإشكالية والفرضيات الثلاثة وصياغة أهداف الدراسة، مع تحديد المفاهيم والمصطلحات أو الكلمات الدالة للدراسة، مع الإعتماد على الخلفية النظرية إنطلاقا من دراسات سابقة ومثابهة.
- **الجانب النظري:** الذي تم تقسيمه إلى فصلين هما كالاتي:

الفصل الأول الذي كان تحت عنوان التخطيط الرياضي، أما الفصل الثاني الذي كان تحت عنوان الأداء الرياضي-

- **الجانب التطبيقي:** قسم إلى ثلاثة أقسام، تبدأ بالفصل الثالث الذي تناول الأسس المنهجية للدراسة الميدانية من حيث خطوات سير البحث الميداني ومنهج البحث والمجتمع وعينة البحث وأدوات الدراسة المستعملة لجمع المعلومات والأساليب الإحصائية المستخدمة والفصل الرابع الذي تم من خلاله عرض وتحليل نتائج الدراسة إضافة إلى عرض وتحليل نتائج الإستبيان الموجه إلى المدربين، أما الفص الخامس الذي تناولنا فيه مناقشة نتائج الدراسة الميدانية في ظل الفرضيات التي إقترحناها في الدراسة لإثبات أو نفي صحتها، وأخيرا خرجنا بإستنتاج عام مع إعطاء إقتراحات ودراسات مستقبلية تخص موضوع الدراسة.

الجانب التمهيدي

الإشكالية :

مارس الإنسان منذ قديم الزمن رياضات مختلفة، فعند قيامه بنشاط الصيد والسباحة والتنقل لمسافات طويلة من أجل العمل وطلب الرزق أو غير ذلك، فإنه يمارس نوع من النشاط البدني دون أن يشعر. فبعد أن كانت حركاته عشوائية غير منتظمة أصبح أكثر قدرة على القيام بحركات بمزيد من الدقة، حيث يقوم بالزحف والمشي وغيرهما من الحركات، وتبقى هذه الحركات في تغير مستمر مادام الإنسان على قيد الحياة، وهذه التغيرات يطلق عليها مصطلح "التطور" الذي شهدته الإنسانية عبر العصور، إلى أن أصبح هذا النشاط الحركي علم قائم بحد ذاته له فروع وأسس تحت ما يسمى بالرياضة، فهذه الأخيرة شهدت تطورا ملحوظا عبر العصور وعرفت العديد من الأنواع حسب التخصص، أو عدد الأفراد المشاركين أو الجنس، فمن بين هذه الرياضات نجد رياضة كرة اليد. تُعد رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين، فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بضع سنين، بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم.

حيث تحظى رياضة كرة اليد في المنافسات المحلية أو العالمية مكانة مهمة، فهي تخضع لعمليات التدريب الرياضي بأنواعه، إذ يُعد عملية تربوية مخطط لها ومبنية على أسس علمية تهدف الوصول باللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي والارتقاء بقدراتهم الفنية، واكتسابهم مهارات وخبرات متعددة، وبالتالي أصبح لزاما على المدربين الإلمام بطرق تدريب حديثة أثناء تدريب فرقهم واختيار البرامج والوسائل التدريبية المناسبة وعمليات الإعداد والتخطيط المسبق الفعال لتحقيق أهدافهم المرسومة وتطوير الأداء الرياضي فيها.

حيث يعتبر الأداء الرياضي في كرة اليد من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد هذه لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة، يتم التخطيط لها مسبقا من طرف الهيئة المشرفة على الفريق، "فالأداء الرياضي هو إنعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية، فهو نشاط أو سلوك وصل إلى نتيجة والذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو وسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً". (عصام عبد الخالق، 1992، ص168).

فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو "التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالإختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ". (محمد محمود موسى، 1985، ص107-108)

وهو كذلك "عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع

لشكل

ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه". (محمد محمود موسى، 1985، ص 109)

ويقول "Kockooshken" على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية (إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الإتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعة والمتوفرة). (علي السلمي، 1978، ص22)

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التدريب الرياضي في كرة اليد، وخصصنا دراستنا على فئة الأشبال.

وأثر فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية :

الإشكالية العامة:

✓ هل للتخطيط دور في الرفع من الأداء الرياضي للأشبال (18-19 سنة) في كرة اليد؟

التساؤلات الجزئية

✓ هل التخطيط يمتاز بالاستغلال الأمثل للمعطيات التدريبية في الرفع من الأداء الرياضي؟

✓ هل التخطيط يسمح بإختيار طريقة التدريب الأمثل في الرفع من الأداء الرياضي؟

✓ هل التخطيط يساعد على تنظيم محتويات الحصص التدريبية للرفع من الأداء الرياضي ؟

2. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للتخطيط دور مهم في الرفع من الأداء الرياضي للأشبال (18-19 سنة) في كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

✓ التخطيط يمتاز بالاستغلال الأمثل للمعطيات التدريبية في الرفع من الأداء الرياضي.

✓ التخطيط يسمح بإختيار طريقة التدريب الأمثل في الرفع من الأداء الرياضي.

✓ التخطيط يساعد على تنظيم محتويات الحصص التدريبية للرفع من الأداء الرياضي.

3. أهمية الدراسة:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسלט الضوء

على واقع التدريب الرياضي لدى الأشبال، وهو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى أهميته فيما يلي:

■ تستمد الدراسة هذه من الأوضاع المتدنية للتدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب الناشئين في كرة

اليد بصفة خاصة من أجل تحسين الوضع التدريبي من خلال الإهتمام بالكفاءات الشبانوية الصاعدة

بالتخطيط الجيد للاستثمار فيها على الصعيدين المحلي والدولي.

■ محاولة إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتعلم الأداء الرياضي في كرة اليد لدى الأشبالي.

4. أهداف الدراسة : تهدف هذه إلى جملة من الأهداف :

■ معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الرياضي الجيد لدى ممارسي كرة اليد للأشبالي.

■ دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس (18- — 19 سنة) الذي يميز الأشبالي بإستعدادات مهارية قابلة للنمو والصفى والتطور.

■ التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة اليد.

■ معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة اليد لدى الأشبالي.

■ إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء الرياضي في كرة اليد لدى الأشبالي.

■ معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب الرياضي لدى الأشبالي.

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

■ دراسة الممارسة الفعلية لرياضة كرة اليد أثناء الحصص التدريبية.

5. أسباب إختيار الموضوع:

تتعدد أسباب اختيارنا لموضوع الدراسة منها أسباب ذاتية وأسباب موضوعية :

الأسباب الذاتية:

■ اختيارنا الشخصي في البحث في مجال التخطيط بشكل عام التخطيط الرياضي على وجه الخصوص.
■ الرغبة في إبراز دور التدريب الرياضي.

الأسباب موضوعية:

■ الإهتمام بفئة الأصغر والأشبالي التي تعتبر هي مستقبل الكرة الجزائرية في كل الرياضات خاصة رياضة كرة اليد.

■ ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكاير وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة لدى الأشبالي.

- إن المراهقين يكتسبون طابعا خاصا، فهم يختلفون عن اللاعبين البالغين مما يحتم علينا إيجاد أنسب الحلول المناسبة.
- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

6. تحديد المفاهيم و المصطلحات:

✓ التخطيط الرياضي:

لغة: يعني التخطيط لغة اثبات لفكرة ما بالرسم والكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم أو الفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في للذهن والعكس. (محمد محمود موسى، 1985، ص 104)

اصطلاحا: التخطيط هو تنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية وهو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة.

التعريف الإجرائي للتخطيط الرياضي:

هو إستقراء وتصوير من خلال إمكانيات الحاضر وخبرات الماضي للتغيير والتطور الحاصل في المستقبل.

✓ الأداء الرياضي:

تعريف الأداء:

لغة: أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (قاموس الهند في اللغة والإعلام ، 1997، ص 6)

اصطلاحا: جاء في تعريف عصام عبد الخالق على أنه، عبارة عن إنعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا. (أسامة كامل راتب، 1997، ص 195)

التعريف الإجرائي للأداء الرياضي:

هو كل سلوك أو تصرف معين من أجل تحقيق هدف رياضي مسبق التحديد.

✓كرة اليد:(كرة اليد هي تلك اللعبة التي يحبها الأطفال والتي تجري في مساحات محدودة وبعدد معين من اللاعبين). (ياسر محمد حسن ديور، 1996،ص11)

اصطلاحا :

هي لعبة جماعية لها شعبيتها وتكون على شكل مقابلة بين فريقين, بواسطة كرة اليد وفي ميدان خاص بها, تلعب بسبعة لاعبين في ملعب مستطيل طوله 40م, وعرضه 20م, لشوطين كل شوط مدته 30د والراحة بين الشوطين 10د. (منير جرجس,1994,ص6)

التعريف الإجرائي لرياضة كرة اليد :

تعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تهتم بالفرد, يمارسها الملايين من البشر ذكورا وإناثا, تحتاج إلى متطلبات بدنية عالية وتخطيط دقيق لعملية التدريب ذلك عن طريق عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية, تتميز عن باقي الرياضات بالإحتكاك الكبير بين لاعبيها ما يؤدي إلى حدوث الإصابات.

7. الدراسات السابقة والمرتبطة :

الدراسة الأولى :

مذكرة ماستر في التربية البدنية والرياضية. للباحث عمران عادل صلاح الدين وعباسة زكرياء. بعنوان دور التخطيط في التدريب من مستوى الأداء المهاري لدى ممارسي كرة اليد. **دفعه:**الموسم الجامعي 2016/2017 معهد التربية البدنية والرياضية - أم البواقي- اعتمد الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بإستعمال أداة الإستبيان. طبقت على عينة قصدية والتي كان حجمها 15 مدربا. وذلك لكون الدراسة تتطلب آراء المدربين. توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية :

- ✓ الخبرة في التخطيط لها دور في الرفع من مستوى الأداء الرياضي(المهاري).
- ✓ مستوى التخطيط لدى المدرب يساعد على الرفع من الأداء المهاري.
- ✓ جل المدربين يتقنون في عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري.
- ✓ حسب آراء المدربين فإن الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة.

الدراسة الثانية :

مذكرة ماستر في التربية البدنية والرياضية. للباحث بليلي إبراهيم. بعنوان أهمية الدافعية في تحسين مستوى

الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد. **دفعة** : الموسم الجامعي 2014/2015 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - البويرة- إعتد الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بإستعمال مقياس الدافعية ولس 1982. طبقت على عينة قصدية والتي كانت 02 نوادي. وذلك لكون الدراسة تتطلب تطبيق مقياس الدافعية ولس على اللاعبين. توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية :

✓ دافع إنجاز النجاح يساعد على تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

✓ دافع تجنب الفشل يؤثر على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

الدراسة الثالثة :

✓ مذكرة ماستر في التربية البدنية والرياضية. للباحث بوغربي محمد. بعنوان علاقة العملية التدريبية بالأداء الرياضي للاعبين كرة اليد (18-19 سنة). **دفعة**: الموسم الجامعي 2014/2015 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -البويرة- إعتد الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بإستعمال أداة الإستبيان. طبقت على عينة قصدية والتي كان حجمها 20 مدربا. وذلك لكون الدراسة تتطلب آراء المدربين. توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية :

✓ مختلف المدربين بكرة اليد لايملكون ذلك التكوين العالي في مجال التدريب بكرة اليد.

✓ تأثر نقص الموارد المالية والمادية على أداء اللاعبين ونتائجهم.

✓ نقص إستخدام الإختبارات الخاصة بالمراقبة الطبية للاعبين وإهمال المدرب لبرنامج وحصص التغذية والإسترجاع .

الدراسة الرابعة :

مذكرة ماستر في التربية البدنية والرياضية. للباحث ناعون ياسين. بعنوان فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية فئة أواسط (17-19 سنة). **دفعة**: الموسم الجامعي 2014/2015 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -البويرة- إعتد الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بإستعمال الإستبيان والمقابلة. طبقت على عينة قصدية وللتي كان حجمها 20 نادي. وذلك لكون الدراسة تتطلب آراء المدربين. توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية :

✓ للتحضير البدني والمهاري دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب.

✓ عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة فإنه يحقق أفضل النتائج.

✓ للتحضير البدني والمهاري علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية.

الدراسة الخامسة:

مذكرة ماستر في التربية البدنية والرياضية. للباحث ناعون ياسين. بعنوان دور العملية الإتصالية بين المدرب وفريقه في تحسين الإداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر. **دفعة:** الموسم الجامعي 2015/2016 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -البويرة- إعتمد الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بإستعمال الإستبيان والمقابلة. طبقت على عينة قصدية والتي كان حجمها 4 نوادي. وذلك لكون الدراسة تتطلب آراء المدربين. توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

✓ طبيعة العلاقة القوية بين المدرب واللاعبين لها دور كبير وفعال في تحقيق الإنجاز الرياضي.
✓ شخصية المدرب تأثر على أداء اللاعبين أثناء المباراة من خلال الدور الذي تلعبه شخصية المدرب الرياضي.

✓ أسلوب المعاملة مع المدرب جيدة أي التجاوب مع متطلباتهم والتعامل معهم معاملة حسنة.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة اتضح لنا أن كل الدراسات أجريت داخل الجزائر، ولكن إختلفت في مكان إجرائها، أما من حيث الزمان أجريت ما بين 2014-2017 أما دراستنا ستكون في 2019 أي في السنة الجارية.

وقد استعمل في الدراسات المنهج الوصفي حيث أنه المنهج المطابق والموافق لدراستنا أما أدوات جمع المعلومات فتمثلت في الإستبيان والمقابلة وكذلك مقياس ولس 1982، وتمثلت عينات الدراسات في المدربين والنوادي .

ومن خلال ما تم عرضه نجد أن جميع الأهداف التي سعت الدراسات السابقة لتحقيقها تصب في منحى دراستنا وفي ضوء العرض والتحليل للدراسات السابقة قد أثارنا السبيل لنا من الوقوف على الكثير من المعالم والتي أفادت الدراسة الحالية حيث نلخصها كما يلي:

✓ الإستفادة من نتائج الدراسات السابقة والأساليب الإحصائية المنتهجة في تحليل بيانات الدراسات السابقة ومساهمتها في إختيار الأساليب الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة.

✓ القدرة على إختيار عينة البحث الحالي والتي تشمل المدربين.

✓ تكوين تصورا واضح حول كيفية العمل في هذه المذكرة.

الجانب النظري

الفصل الأول التخطيط الرياضي

1- ماهية التخطيط :

التخطيط عامل أساسي لتحديد مسار أي عمل هادف, فهو عملية مستمرة وملازمة للإنسان منذ القدم حيث يستخدمها الفرد تلقائياً , وللتخطيط أهمية في جميع فروع النشاط الإنساني. إذ يحتاج كل منا إلى أن يقرر مقدماً ما يجب عمله لتحسين تنفيذه بتحديد خط سير العمل وبأن يعد له جميع أدواته ويحدد الكيفية التي يتقدم بها. (عصام عبد الخالق, 2005, ص261)

2- تعريف التخطيط :

هو أن نقدر مقدماً ما يجب عمله لتحقيق هدف محدد من خلال إمكانيات الحاضر وخبرات الماضي, وكذلك يقال التخطيط هو نقدر مقدماً ما يجب عمله لتفادي الأخطاء والعقبات التي تعترض تنفيذ هذا العمل. وبذلك نوفر الوقت والمجهود ونضمن التحكم في الإنجاز بدقة كافية وترى إيرين Irene وآخرون أن التخطيط هو عملية تحديد ما هو ضروري لتحقيق هدف معين, ويتضمن ذلك تحديد ما يمكن عمله وكيفية أدائه وما يستغرق من زمن ومكان تنفيذه والقائم به , كما عرفه فايول Fyol بأنه يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الإستعداد لهذا المستقبل. (عصام عبد الخالق, 2005, ص261)

3- مبادئ التخطيط :

التخطيط الناجح لا يأتي من الفراغ بل يقوم على أسس ومبادئ علمية صحيحة يستند إليها حتى تحميه من الهزات والخفقات ومن أهم هذه المبادئ :

3-1 العلمية :

أول مبدأ من مبادئ التخطيط هو الإستناد على الأسس والمبادئ العلمية والإبتعاد عن الإرتجال في التدريب والبحث المستمر عن الطرق التدريبية الحديثة في مجال التدريب وترجمتها إلى الواقع والإستفادة منها وعدم الإنغلاق على المعلومات والطرق التدريبية الدارجة والإستفادة من نتائج البحوث الجديدة على المستوى الوطني والعالمي وتطبيق هذه النتائج وترجمتها إلى واقع أثناء عملية التدريب. (أحمد عريبي عودة, 2016, ص22)

2-3 الواقعية :

التخطيط الناجح هو الذي يستند على الإمكانيات الموجودة فعلا من إمكانيات بشرية ومادية ومن خلال واقع هذه الإمكانيات ينطلق المخطط لإستثمار هذه الإمكانيات والإستفادة القصوى منها لتحقيق أهداف التدريب، الخيال والطموح غير الواقعي له مردودات سلبية كبيرة على عملية تخطيط التدريب والوصول إلى النتائج المتقدمة. (أحمد عريبي عودة، 2016، ص23)

3-3 المرونة :

التخطيط هو عملية تصور لما سوف يتم عمله مستقبلا للوصول إلى تحقيق الأهداف ومعنى هذا أن التخطيط يتعامل مع ظروف ومتغيرات متوقعة وليست أكيدة لذا يجب أن يكون التخطيط على درجة كبيرة من المرونة للتعامل مع الظروف الطارئة وغير المخطط لها، وتكون هنالك إمكانية للتعديل والتغيير في عملية التخطيط يتناسب والظروف المحيطة وبما لا يبعد الخطة عن أهدافها الأساسية. (أحمد عريبي عودة، 2016، ص23)

4-3 الشمول :

الشمول في عملية التخطيط من الأسس والمبادئ المهمة حيث لايمكن ضمان نجاح خطة التدريب والوصول إلى تحقيق الأهداف إذا لم تكن شاملة لجميع عناصر التدريب، فلا يكفي الإهتمام بعملية الإعداد البدني للاعب كرة اليد والإعداد الفني والخططي والنفسي والمعرفي إنما يجب أن يشمل جميع هذه العمليات إضافة إلى تهيئة النواحي الإدارية والنقص في أي جانب له آثاره السلبية على عملية التدريب وبالتالي إلى تحقيق أهدافها. (أحمد عريبي عودة، 2016، ص23)

5-3 التدرج :

يشمل التدرج إتجاهين الأول هو التدرج من ناحية البناء البدني للاعبين وتطوير مستواهم الفني والخططي وهذا التدرج يبدأ من البسيط السهل إلى المتوسط ثم الصعب، الإتجاه الثاني هو التدرج في تحقيق الأهداف الموضوعية في خطة التدريب ودائما نبدأ في تنفيذ الأهداف القريبة ثم بالتدرج نرتقي لنصل إلى أهداف أبعد بصورة متسلسلة بدون إنقطاع أو عدم تناسق. (أحمد عريبي عودة، 2016، ص24)

6-3 تحقيق الهدف :

لا قيمة لأي تخطيط لا يحقق الأهداف المراد الوصول إليها فالتخطيط ليس غاية إنما وسيلة للوصول إلى تحقيق شيء ما لذا فهناك أهداف مرحلية وأخرى رئيسية وكل الأهداف الفرعية أو المرحلية يجب أن تخدم تحقيق الأهداف البعيدة والمراد الوصول إليها، فالتنمية البدنية والمهارية والخطية للاعبين هي أهداف مرحلية يجب أن تخدم تحقيق الأهداف البعيدة المراد الوصول إليها فإذا التطور البدني والمهاري والخطي للاعبين هي أهداف مرحلية تخدم وصول الفريق إلى تحقيق نتائج متقدمة في بطولة الدوري. (أحمد عريبي عودة، 2016، ص24)

7-3 الإعتدال على الإحصاءات والبيانات الصحيحة :

تخطيط التدريب لا يتم على إفتراضات وأهواء ليس لها أساس علمي مقبول بل يجب أن ينطلق من واقع ملموس ومن بيانات ومعلومات وإحصاءات صحيحة من واقع إمكانيات اللاعبين حتى يستطيع المخطط أن يبني على هذه المعلومات خطته التدريبية فإذا كانت الإحصاءات والمعلومات بعيدة عن الواقع فشل في بناء ورسم خطة متناسبة مع الإمكانيات لذا سوف لا يستطيع أن يحقق أي هدف من أهدافه لأن الأساس الخاطئ لا يمكن أن يصل إلى تحقيق الأهداف. (أحمد عريبي عودة، 2016، ص24)

8-3 المشاركة الجماعية :

عملية تخطيط التدريب عملية ليست سهلة تحتاج إلى مجهود كبير وتعاون بين المدربين بمختلف مستوياتهم فمهما كانت قدرة المدرب المخطط فهو لا يستطيع أن يلم بكل إتجاهات عملية التخطيط بدقة وبكفاءة والأحسن أن يشترك في عملية التخطيط أكبر عدد ممكن من المدربين والمسؤولين بمختلف درجاتهم ومستوياتهم العلمية والعملية بطريقة مباشرة أو غير مباشرة للإستفادة من خبراتهم والخروج بحصيلة أفضل من النتائج، والمشاركة الجماعية في تخطيط عملية التدريب تكسب هذه العملية الصلابة والإستقرار. (أحمد عريبي عودة، 2016، ص25)

9-3 الإقتصادية : من الأهداف الأساسية لعملية التخطيط هو الإقتصاد بكل شيء بالجهد والمال والوقت لغرض الوصول إلى تحقيق الأهداف. فالإستغلال الأمثل للإمكانيات المتوفرة في النادي أو المؤسسة وعدم التبذير فيها ينعكس بشكل إيجابي على تحقيق الأهداف والوصول إليها بأقل الإمكانيات. (أحمد عريبي عودة، 2016، ص25)

4- أهمية التخطيط :

للتخطيط أهمية كبيرة في جميع مجالات الحياة ومنها مجال التدريب الرياضي ويمكن أن تبرز أهمية التخطيط في المجال الرياضي في النقاط التالية :

- ✓ التخطيط هو الوسيلة المهمة التي تعمل على تحديد الهدف الموضوع في الخطة بدقة ويمنع الإبتعاد أوالتشتت بعيدا عنه.
- ✓ التخطيط الجيد يرتبط بالواقع وبالإمكانيات المتوفرة ارتباطا وثيقا ولا يمكن النجاح لعملية التخطيط دون حساب دقيق للإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة لدى النادي أو المؤسسة. (أحمد عريبي عودة, 2016,ص20)
- ✓ يشتمل التخطيط على الإجراءات التنفيذية الضرورية التي تساعد على إتمام عملية التخطيط وبدون هذه الإجراءات تكون عملية التخطيط ناقصة لإختلاف المواد النظرية الموجودة في الخطة والتطبيق الميداني.
- ✓ التخطيط الجيد يعني الإستثمار الجيد الكامل للوقت حيث يتم إنجاز خطة التدريب ومفرداتها في وقت محدد مخطط له مسبقا وبدون ضياع أو هدر .
- ✓ عملية تخطيط التدريب تحدد المهام وأساليب العمل وطرقه والأهداف المطلوب الوصول إليها وهذه العوامل يمكن استخدامها كطريقة قياس للحكم على أداء الأفراد المنفردين من مدربين ومساعدتهم. (أحمد عريبي عودة, 2016,ص21)
- ✓ تشجيع النظرة المستقبلية لعملية التدريب الرياضي.
- ✓ يحدد فترة زمنية لتحقيق الأهداف المراد الوصول إليها.
- ✓ تجنب الإرتجال والعشوائية عند وضع خطط وبرامج التدريب الرياضي. (عبد الجبار سعيد محسن, 2017,ص111)

5-عناصر التخطيط : للتخطيط أربعة عناصر أساسية من الضروري الإلمام بها من قبل المدرب أو

أي جهة تقوم بعملية تخطيط التدريب وهي:

1-5 الأهداف :

تحديد الأهداف الرئيسية والفرعية ولكل مرحلة من مراحل التدريب ذات أهمية كبيرة لأنها تحدد النتائج المطلوب الوصول إليها وتحقيقها أثناء عملية التدريب ووضوح هذه الأهداف لا يقل أهمية عن تحديدها لأن الغموض والجهل في صورة الهدف ووضوحه ذو تأثير سلبي على اللاعبين, فعندما يعرف اللاعب الأهداف المطلوب الوصول إليها وتحقيقها بوضوح سوف يكون ذلك دافعا قويا له ولجميع زملاءه للعمل والتدريب بكل إتقان لتحقيق تلك الأهداف. (أحمد عربي عودة, 2016, ص28)

2-5 السياسات :

الأهداف المحددة في عملية التدريب لكي نصل إلى تحقيقها يجب أن تكون هناك مجموعة من الإتجاهات ترسم الطريق الذي يوصل على هذا الهدف وهذا ما تقوم به السياسات. (أحمد عربي عودة, 2016, ص29)

3-5 الإجراءات :

تعرف الإجراءات "بأنها عبارة عن هيكل يتضمن الخطوات التفصيلية التي يجب أن يتبعها المرؤوسين في أي هيئة رياضية على كافة مستوياتهم بحيث تضمن حسن سير العمل بشكل موحد ومنظم في إطار الأهداف المطلوب تحقيقها". (أحمد عربي عودة, 2016, ص33)

4-5 الإمكانيات :

معرفة الإمكانيات بكل أنواعها لما هو موجود فعلا وماهية حالته الفنية قبل بدأ تصميم التخطيط عملية ضرورية حتى ينفذ التخطيط على أسس سليمة وواقعية , وكثير من الخطط تم التخطيط لها دون حساب الإمكانيات الحقيقية اللازمة لعملية التنفيذ فكانت النتيجة هي الفشل بعد الإصتلام بالواقع. (أحمد عربي عودة, 2016, ص34)

6- مشكلات التخطيط :

✓ التخطيط يضعف عملية الإبداع والإبتكار في التدريب حيث التخطيط هو عملية مسبقة لتنفيذ خطط لها والجميع ملزمون بالتقيد بالتنفيذ وهذا يقيد حرية وفكر العاملون في التدريب وفي قدراتهم على

الإضافة والتغير وبما يتناسب وكل مرحلة من المراحل.

✓ تحتاج عملية التخطيط صرف مبالغ كبيرة غير مبررة يمكن الإستفادة منها في تطوير الفريق أو المؤسسة أو غير ذلك.

✓ بما أن التخطيط هو رؤية للمستقبل ويستند على وضع افتراضات وأهداف يمكن أن تتحقق ويمكن لا فهذه عملية صعبة التحقيق.

✓ عملية التخطيط ليست عملية سهلة إنما تحتاج إلى الكثير من الوقت والجهد وهذا يآثر سلبا على تنفيذ الأنشطة وخاصة إذا كان الوقت محدودا. (أحمد عريبي عودة, 2016, ص108)

✓ التخطيط يستند بشكل كامل على جمع المعلومات والإحصاءات الخاصة باللاعبين بعد إجراء الفحوصات والإختبارات اللازمة وهذه كلها تحتاج إلى وقت وجهد ومال مما تشكل صعوبة أمام المخطط. (أحمد عريبي عودة, 2016, ص109)

7- عناصر التخطيط الجيد :

✓ تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوط به.

✓ تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.

✓ تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

✓ تحديد أنسب أنواع التخطيط.

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي أن لا نتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه يجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والإرتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات المطلوبة والإنصارات. وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي, وذلك بمرونة الخطة المقدمة والإرتباط بالتقويم. (طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر, 1999, ص62)

8- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي :

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره, وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدرة أو العمل العشوائي الغير هادف, ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على إتباع الطريقة العلمية

لإكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تتعرضه، والتدخل أولاً لحلها ويحقق الأمن النفسي لأفراد والجماعات. (أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان، 1979، ص13)

9- التخطيط الرياضي :

التخطيط الرياضي هو الميدان الرئيسي والأساسي لجميع الخبراء المختصين والعاملين في مجال التربية البدنية والرياضية، خاصة رياضة المنافسات، فهو السبيل الوحيد لتطوير المستوى الرياضي والوصول باللاعبين/الفريق لأفضل المستويات الرياضية العالية، وأخذ مكانا متقدما على الخريطة الرياضية العالمية. (علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد ومحمد أحمد عبده خليل، 2008، ص25)

نظرا لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال، فإن الوسيلة المثلى والمنهج الشائع والمستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا.

فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العلمي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له. بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي والمدعمة بلنتاج المتحصل عليها، ولتتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوثه مع الإستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع، ويقول **Kockooshken** على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية "إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغير في تطوير الإتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة". (علي السلمي، 1978، ص22)

10- مفهوم تخطيط التدريب الرياضي :

تخطيط التدريب الرياضي له تعاريف كثيرة تنطلق من وجهات نظر وفلسفة قائلها ومن هاذة التعاريف مايلي :

✓ يعرفه بسطويسي أحمد (1997) بأنه: "عملية تنظيمه شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوى

اللاعبين دوراً رئيسياً على مواسم السنة التدريبية، كما يمثل فيها اتخاذ القرار المبني على الخبرة والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف". (أحمد عريبي عودة، 2016، ص17)

✓ تخطيط التدريب الرياضي هو "التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها".

✓ تخطيط التدريب الرياضي هو أقصر الطرق وأكثرها ضماناً وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة. (مفتي إبراهيم حمادة، 2008، ص253)

11- خصائص تخطيط التدريب الرياضي :

11-1 النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي :

يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستويات التنافس حيث يهدف لتحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ قادم أو بعد فترة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة. فبدلاً من أن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتماشى معها مستقبلاً. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، ص253)

11-2 الترابط والتسلسل والإستمرار في إعداد اللاعب/اللاعبة :

تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة ومتدفقة ومتراصة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومروراً بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول إلى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الظروف والأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، ص254)

11-3 تكامل جوانب إعداد اللاعب :

عند التخطيط للتدريب الرياضي فإن على المخططين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية. (نوال مهدي العبيدي, فاطمة عبد المالكى, 2010, ص188)

4-11 وجود خطة لإعداد اللاعب/اللاعبة :

بما أننا بينا سابقا أن معنى تخطيط التدريب عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة وإختيار بين بدائل وصولا إلى هدف, فإن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط, وهي عبارة عن إلتزام بأساليب عمل وإجراءات محددة. ففي الكثير من المشروعات الرياضية توجد إدارات وأجهزة للتخطيط دون أن توجد خطط بالمعنى المتقدم, الأمر الذي يجعل الشكل متوافرا دون المضمون. (مفتي إبراهيم حماد, 2008, ص254)

12- أسس التخطيط السليم في مجال التدريب الرياضي :

- ✓ وضع الميزانيات الخاصة وتبويبها بما يخص الطاقم الرياضي العامل في العملية التدريبية.
- ✓ تقنين حمل التدريب وتوزيعه على مدار السنوات والسنة والمواسم ووحدات التدريب.
- ✓ دراسة الإمكانيات وجمع الحقائق والمعلومات المتعلقة بالعملية التدريبية.
- ✓ رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعملية التنظيمية.
- ✓ صياغة الفروض ووضع الخطط البديلة.
- ✓ تحديد الهدف الخاص بكل مرحلة. (إبراهيم محمود المقصود, حسن أحمد الشافعي, 2003, ص109)

13- المبادئ الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي :

1-13 أن تخدم الخطة إتجاهات المجتمع :

يجب أن يتمشى هدف وأغراض الخطة مع متطلبات المجتمع وفلسفته وأمانيه, فبجانب تحقيق التخطيط لرياضة المستويات العالية, نجد أن هناك عدة أهداف منها إعلاء ورفع مكانة الدولة بين دول العالم, وإعداد شخصية المواطن الإيجابي المؤمن بقيم وأيدلوجية مجتمعه, ولذا يجب مراعاة ذلك عند وضع الخطة التي تكفل وصول الرياضيين إلى هذه المستويات القيمة. (عصام عبد الخالق, 2005, ص262)

2-13 بناء الخطة على الأسس العلمية الحديثة :

وهذا يتطلب البحث عن النظريات والطرق الحديثة في مجالات العلوم الإنسانية والطبيعية، وكذلك الاستفادة بنتائج البحوث الميدانية على المجالين القومي والعالمي، وتقويم ذلك ثم تطبيق مايتناسب مع إمكانيات المتوفرة على أساس علمي حديث. (عصام عبد الخالق، 2005، ص262)

3-13 ترتيب الواجبات الرئيسية للخطة وترابطها :

تستغرق عملية التدريب فترة طويلة للوصول إلى المستويات العالية وخلال تلك الفترة لا بد وأن يكون هناك توزيع للواجبات والخطة على فترات أصغر مع مراعات أهمية تتابعها وترابطها لتحقيق الهدف العام من خطة التدريب. (عصام عبد الخالق، 2005، ص262)

4-13 مرونة الخطة :

يعني التخطيط التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل، ولذا فليس من السهولة أن تحدد مراحل وخطوات الخطة بدقة، وذلك لعدم إمكانية التحكم في جميع العوامل المحيطة بعملية التنفيذ، لذا يجب ان تتميز الخطة بالمرونة، وقابليتها للتعديل للإستجابة للمتغيرات للإستفادة من العوامل التي قد تحدث أثناء عملية التدريب. (عصام عبد الخالق، 2005، ص262)

5-13 الخطة والتقويم كوحدة واحدة :

يجب أن يرتبط التخطيط بالتقويم لإدراك مدى التقدم للحالة التدريبية للفرد، وإظهار مواطن الضعف لإمكان تصحيحه، والخطة التي تمتاز بالمرونة بناء على التقويم السليم والتي تكون مبنية على التسجيل الدقيق من المدرب ومن الرياضي نفسه إذ أن العمل المشترك بين المدرب والرياضي عند وضع الخطة وتقويمها له أهميته، إذ يحاول الرياضي بكل قواه على تحقيق الهدف الذي وضعه مع مدربه. (عصام عبد الخالق، 2005، ص263)

14- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية :

✓ الإهتمام بالدور التربوي للممارسين (الأخلاق، العلاقات الإجتماعية)

- ✓ رفع القدرات المهارية من كل الجوانب (البدنية, التكتيكية)
- ✓ رفع إيقاع مستوى التربية البدنية والرياضية.
- ✓ رفع المستوى البدني والصحي للممارس.
- ✓ رفع مستوى الإنجازات الرياضية لتحطيم أرقام قياسية (محلية, قارية, دولية) (إبراهيم محمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي, 2003, ص110)

15- إجراءات تخطيط التدريب الرياضي :

وعليه يجب اعتماد الأمور الآتية :

- ✓ إجراء الإختبارات الخاصة للاعبين بشكل دقيق وفق السياقات والتعليمات النافذة حيث يسجل إسم اللاعب بعد اجتيازه كافة الفحوصات والإختبارات.
- ✓ مراقبة ومتابعة اللاعب للتعرف على مستواه وحثه على مواصلة التدريب وتشجيعه ومحاسناته إذا تأخر عن حضور التدريبات.
- ✓ تطبيق القوانين والتعليمات الخاصة بالنادي أو الإتحاد بشكل واضح على جميع اللاعبين. (محمد إبراهيم أبو حلوة, 2016, ص63)
- ✓ إختيار وتعيين المدربين بعد أخذ الموافقات الخاصة بذلك بما يتناسب مع إمكانيات النادي أو الإتحاد وبما يخدم المصلحة العامة ولا يتعارض مع سياسة النادي أو الإتحاد.
- ✓ ضرورة تهيئة المستلزمات (الأجهزة والأدوات) الخاصة بكل نشاط.
- ✓ تهيئة وإعداد السجلات الخاصة بالرياضة بالنادي أو الإتحاد. (محمد إبراهيم أبو حلوة, 2016, ص64)

16- أنواع التخطيط الرياضي :

16-1 تخطيط طويل المدى :

هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة وقد تكون هذه المدة 4 سنوات, وهي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد تكون سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلًا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في

بعض الألعاب, ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى إتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة. هذه الدورة تمتد عدة شهور ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة وهي الإعدادية والمنافسات والانتقالية (التي تلي إنتهاء موسم المنافسات وتعتبر كالراحة النشطة أو الإيجابية). (عادل عبد البصير على, 2007, ص274)

2-16 تخطيط قصير المدى :

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد, ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة, ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية, ولذلك يلزم أن يكون ملائم لممارسي هذه اللعبة (كرة اليد), وذلك مع مراعاة كل الجوانب. (محمد محمود موسى, 1985, ص108)

3-16 التخطيط الجاري :

يعتمد التخطيط الجاري أساسا على التخطيط طويل المدى ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة, كذلك يحدد الطرق والوسائل اللازمة للعمل, ويتأثر التخطيط عموما بعاملين أساسيين هما الواقعية ودقة المتابعة. (عادل عبد البصير على, 2007, ص274)

الفصل الثاني الأداء الرياضي

1- تعريف الأداء :

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

من خلال التعريفين السابقين يتضح أن مفاهيم الأداء تتعدد بتعدد الجماعات أو الافراد الذين يستخدمونها, فالأداء إذن مسألة إدراكية تختلف من فرد لآخر ومن فئة لأخرى. (Saulquin Jean, Yves, 2000, p20)

يعرف أحمد مصطفى الأداء على كونه تعبير عن درجة بلوغ الفرد أو الفريق أو المنظمة للأهداف المخططة بكفاءة وفعالية. (أحمد سيد مصطفى، 2002، ص3)

أما صقر عاشور يعرفه على أنه قيام العامل بالأنشطة والمهام المختلفة التي يتكون منه عمله. (أحمد صقر عاشور، 1983، ص10)

يعرفه مصطفى عشوي على أنه تحقيق كفاءة ما ونتيجة لذلك نستطيع تحديد قدرات الشخص في مجال ما. فيعرف بذلك الأداء على أنه نشاط يؤدي إلى نتيجة وخاصة السلوك الذي يغير المحيط بأي شكل من الأشكال. (مصطفى عشوي، 1992، ص244)

حيث يرى Thomas 1989 أن علماء النفس الرياضي العاملين في الحقل الرياضي وجنود إرتباطات بين مفاهيم عديدة كال: "القدرة , الإستعداد , الدافعية ...", وأغلبها تشكل مفهوم الأداء , مضيفا أن الأداء: هو الإستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة. والأداء بصفة عامة هو إنعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية, غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي به نتاج التعلم أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً. (عصام عبد الخالق، 1992، ص162)

2- تعريف الأداء الرياضي :

كثيرا ما يستعمل للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز, حيث أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة, والتي ترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق. لذا فإن أغلب التعريفات التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

يعرف عبد الخالق الأداء على أنه إنعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية, غالبا ما يؤدي بصورة فردية, فهو نشاط أو سلوك وصل إلى نتيجة وللذي تقاس به نتائج التعلم, أو هو وسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا. (عصام عبد الخالق, 1992, ص168)

يعرف الدكتور عصام عبد الخالق الأداء الرياضي على أنه: " إيصال الشيء إلى المرسل إليه, وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية, وغالبا ما يؤدي بصورة فردية, وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة, كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم, وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا ". (عصام عبد الخالق, 1992, ص169)

3- العوامل المساهمة في الأداء الرياضي :

يضم الأداء العديد من أوجه النشاط إذ تعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد, تتطلب استخدام الجسم وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط. تختلف درجة الأداء في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي :

درجة صعوبة أو سهولة المقابلة, الغرض من الأداء يمكن أن يكون تروحي أو تنافسي, مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط والتي تختلف باختلاف المناخ, الطبيعة, النشاط, الغرض من الأداء, السن والجنس وغيرها. (محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان, 1987, ص41)

كذلك يحتل بناء الأهداف أهمية في تطوير اللاعب نحو إنجاز الأداء, بإعتبار أن الهدف هو ما يشبع الدافع وإليه يتجه السلوك. إن سيكولوجية بناء الهدف لا تعتبر شيئا جديدا في البرنامج الرياضي, لكن الجديد حقا هو كيف يمكن الإستفادة من بناء الهدف على نحو أكثر فعالية وكفاءة. (أسامة كامل راتب,

1997, ص317)

كما أننا كثيرا ما نلاحظ في المجال الرياضي هبوط مستوى أداء بعض اللاعبين أو عدم استقرار مستوى بعض الآخر ، كذلك ظهور بعض اللاعبين بسلوك مغاير لطبيعتهم وغير ذلك من المظاهر السلبية التي تعترض اللاعبين والتي قد تؤثر سلبا على مستوى أدائهم وتحد من تقدمهم. (رمضان حسني ياسين, 2008,ص7)

4- أنواع الأداء :

تتمثل أنواع الأداء في :

1-4 أداء المواجهة:

أسلوب ملائم لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسها في وقت واحد، ويستطيع المدرب أن يوجه إجراءاته التنظيمية للوصف كوحدة مناسبة.

2-4 الأداء الدائري:

طريقة هادفة للتدريب، تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة بالقوة العضلية والمطلوبة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبون إلى مجموعات يؤديون اللعب عدة مرات بصورة متتالية.

3-4 الأداء في مجموعات :

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون مجموعات بالأداء بصورة فردية ونجدها من أقدم الطرق في التدريب الرياضي. (قاسم حسن حسين, 1998,ص186)

5- أنواع الأداء الرياضي :

يضم الأداء الرياضي ثلاث أنواع كالتالي :

1-5 الأداء البدني :

يرى طه إسماعيل وآخرون أن تمتع اللاعب بقدر كافي من اللياقة البدنية يؤدي إلى زيادة مقدرته الفنية على أداء المهارات المختلفة وأنه إذا أردنا أن نضمن أداء بدني جيد من قبل اللاعب فلا بد من تنمية

تلك

الصفات البدنية التي تتفق مع المهارات. (طه إسماعيل و عمرو أبو المجد و إبراهيم شعلان, 1989, ص93)

تعد الصفات البدنية إحدى العوامل المهمة الذي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية, وإن تنمية وترقية هذه الصفات الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية. (إبراهيم مجدي صالح, 1998, ص3)

2-5 الأداء المهاري :

يضم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات مع محاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات, كما يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق, يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق والسيطرة على مجريات اللعب والأداء. (السيد حسن أبو عبده, 2001, ص83)

يشير إبراهيم مجدي صالح بأن المهارات الأساسية من الجوانب الفنية في جميع الأنشطة الرياضية, فهي تعتبر من الجوانب الأساسية في تنفيذ الجانب الخططي للعب. (إبراهيم مجدي أحمد صالح, 1985, ص15)

كما أن المهارات الأساسية هي جوهر الإنجاز في المباريات وبدون أن يتقن اللاعب أداء تلك المهارات فإن سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم. (محمود أبو العينين و مفتي إبراهيم حماد, 1985, ص31)

3-5 الأداء الخططي :

عندما يتساوى فريقان في الإمكانيات البدنية والمهارية فإن العامل الهام الذي يلعب دورا كبيرا في تحديد الفوز هو كيفية التصرف الخططي المناسب للموقف المتغير دائما, تتوقف حالة الفريق ومدى قدرته على النجاح بمقدار ما يمتلكه أفرادهم وقدرتهم على ربط المهارات الفردية في عمل خططي حاسم.

إن الأداء الخططي هو فن أداء المهارات في المنافسات بطريقة مباشرة أو غير مباشرة وذلك من خلال صياغة مفاهيم تتفق وإمكانية إحرار الفوز. (يوسف حمدان, 2010, ص387)

تحتاج الحركات الخططية في اللعب الحديث إلى جهد كبير من اللاعب وإلى لياقة بدنية عالية, لذلك فإن اللاعب لا يمكنه أن يكون جيدا في تنفيذ الحركات الخططية ما لم يكن متكاملًا في قدراته البدنية

والمهارات الأساسية. يذكر طه إسماعيل أن هناك ارتباطاً قوياً بين جوانب الأداء سواء كانت من النواحي البدنية أو الخطئية أو المهارية فمثلاً تحدد متطلبات الأداء الخطئي الحديث بصفة علمة على اللعب الجماعي. (طه إسماعيل, 1993, ص 21)

من هنا أصبحت الخطط جزءاً لا يتجزأ من عمل الفريق وبدونها أصبحت تحقيق الفوز أمراً مستحيل (سامي الصفار وآخرون, 1987, ص 17).

6- الإستعداد للأداء الرياضي :

يؤدي مستوى الإستعداد دوراً بالغ الأهمية في مستوى الإنجاز الرياضي بصفة عامة, ومن ثم يعد معياراً جيداً في عملية الإختيار منذ بداية ممارسة النشاط الرياضي. إذ يدل على قدرة مقاومة الإحباط والرغبة في التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد لتحقيق مستوى من الثبات النفسي والإنجاز الرياضي, وعن طريق عملية الملاحظة ونتائج الإستبيان والإختبارات يمكن الإستدلال بمستويات الإستعداد كمؤشر منذ بداية عملية التعلم الحركي وكذلك مدى الإستجابة والتقدم في المستوى البدني والمهاري الخطئي. (نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكى, 2011, ص 28)

7- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي :

يعد ثبات الأداء الرياضي للعب أحد المؤثرات الهامة لعمل المدرب، حيث أنها تعبر عن إرتفاع وإزدهار كافة جوانب إعداده، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- ✓ درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- ✓ كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسات.
- ✓ الدوافع المرتبطة بإشراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عالٍ من الكفاءة الحركية، سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في أبسط حالة نفسية إيجابية، ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية، منها مايلي:

- ✓ الصفات العقلية ودرجة ثباتها، مثل التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية والمهارية في كافة الظروف التدريبية والتنافسية، سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة، وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة عن ذلك، بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- ✓ الصفات الشخصية ودرجاتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الإنجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والقدرة على تحمل الأعباء النفسية. (محمد حسن علاوي، 1987، ص 29)
- ✓ القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال، سواء كانت صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم الذي يساعد على الارتفاع بدرجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباريات، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تؤدي إلى عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- ✓ العلاقة النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق التي تساعد على الأداء الثابت للفريق، والمتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة. (محمد حسن علاوي، 1987، ص 30)

8- إعتبرات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي :

- يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك، وعلى المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء، وهي:
- ✓ تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه، وكذلك تحديد هدف الوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا، لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تقادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- ✓ أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات الوحدة التدريبية ليتسنى بعد ذلك مراجعة شاملة، والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

✓ على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب من الوحدة التدريبية التي وضعها؟ لماذا لم يتحقق؟ والإجابة عن هذا التساؤل تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب. (محمد حسن علاوي, 1987, ص30)

9- طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية :

الأنشطة الرياضية الجماعية هي الأنشطة الحركية التي تمارس بإستخدام الكرة كأداة لعب , والتي تتميز بالطابع التنافسي الذي يربط بإرتفاع مستوى الأداء . تتميز الألعاب الرياضية الجماعية بخصائص سيكولوجية معينة تميزها عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى , فبالإضافة إلى المتطلبات المهارية والبدنية والخطية الخاصة بالألعاب الرياضية فإنها تشترك في الخصائص السيكولوجية الآتية :

✓ الكفاح الإيجابي المباشر (وجها لوجه) بين المنافسين ومحاولة كل منهم التغلب على الآخر , وذلك بتوقع هدف أو غرض المنافس والعمل على إحباطه في إطار قواعد وقوانين اللعب .

✓ سرعة تغيير اللاعبين لأماكنهم إضافة إلى سرعة إنتقال أداة اللعب (الكرة) والذي يتطلب القدر الكبير من القدرة على الإستجابة للمثيرات البسيطة والمركبة بإرتباطها بالقدرة على التوقع الحركي الصحيح .

✓ في الألعاب الحركية لا تتكرر مواقف اللعب على وتيرة واحدة , كما أن لكل موقف حلول ممكنة ومتعددة , يتطلب الأمر ضرورة تضامن عناصر الصفات البدنية والقدرات والمهارات الحركية والسمات النفسية لإستخدامها في الأداء الخطي لكل موقف من المواقف المتعددة بالمباراة , وفي هذا المجال يلعب ما يسمى بذكاء اللعب أو التفكير الخطي دورا هاما .

✓ تلعب الحواس المختلفة دورا هاما في الألعاب الرياضية , وغالبا ما يتطلب الأمر إشتراك مركب من الإحساسات المتعددة في وقت واحد مثل البصر والسمع والإحساس الحركي والإحساس بالتوازن .

✓ تسهم الألعاب الجماعية في القدرة على التحكم على السلوك الخلقى للاعب مثل قدرته على بذل الجهد والتحمل , الصبر والكفاح والشجاعة , إتجاهات نحو الجماعة , سلوكه التعاوني مع الزملاء , وإتجاهاته نحو المنافسين كاللعب النظيف والبعد عن الخداع وتجنب الخشونة المتعددة .

(محمد حسن علاوي, 1983, ص63)

كما أن طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية تتطلب إعداد اللاعبين من الناحية البدنية مع الإدماج بالمهارات الأساسية للعبة . فالصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى . كما أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية سواء الدفاعية أو الهجومية في حالة إفتقار اللاعب للصفات البدنية الضرورية المرتبطة بطبيعة الأداء في اللعبة.(عماد الدين عباس أبو زيد, 2005, ص249)

إن التعاون والتماسك بين أعضاء الفريق مطلباً أساسياً في سبيل الهدف النهائي لأداء الفريق , فالتماسك الضعيف للفريق سوف يقلل من جودة الأداء .(أمين أنور الخولي, 1996, ص198)

10- الأداء الرياضي وسمات الشخصية :

إنفق علماء الشخصية سواء من أصحاب منظور السمة أو المنظور النفسي الحيوي على أن الشخصية حاسمة للوجود , سواء من حيث التوافق والرضى الوظيفي أو من حيث الأداء.(كاظم علي المهدي, 2001, ص30)

يرى أبو العلا أحمد وأحمد روبي أن الأداء في المجال الرياضي يعتمد على نوعين من سمات الشخصية: السمات الإنفعالية الوجدانية والسمات العقلية المعرفية , من حيث ارتباط السمات العقلية المعرفية بالأداء الأقصى ويقصد به أفضل أداء ممكن أن يقوم به الرياضي , بينما ترتبط السمات الإنفعالية الوجدانية بالأداء المميز , أي ما يؤديه الرياضي بالفعل وطريقة أدائه , فهو يظهر دوافع الرياضي وميوله والعوامل النفسية الكامنة وراء الأداء بأسلوب أو طريقة معينة.(أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد عمر روبي, 1986, ص65)

11- الجانب النفسي والأداء الرياضي التنافسي :

عند مناقشة العلاقة بين الإعداد النفسي والأداء الرياضي التنافسي , لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها إيجابياً عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي , ويمكن أن يكون مصدرها سلبياً عندما تكون نابعة من القلق والتوتر وعدم التركيز في مواجهة نفس الموقف التنافسي . فقد يمتلك إثنان من اللاعبين قدراً مرتفعاً ومتساوياً من

هذه الإستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الإستثارة , فقد تكون إستثارة (أحمد أمين فوزي, 2003, ص252)

الأول نابعة من إنفعال إيجابي كالفرح والسرور , بينما تكون إستثارة الثاني نابعة من إنفعال سلبي كما في حالة حدوث إختلال في عناصر الجانب النفسي كالتوتر والقلق وعدم التركيز والإنتباه .

ولقد إهتم ببعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى الإعداد النفسي والأداء الرياضي التنافسي , وأفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من الإعداد النفسي يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي, فقد يؤدي مستوى معين من الإعداد إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له , بينما يؤدي نفس المستوى من الإعداد النفسي إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع منه , وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من الإعداد النفسي على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه . (أحمد أمين فوزي, 2003, ص252)

بالرغم من أنه يلزم لكل رياضي مستوى معين من الإعداد النفسي الذي يساعده على تقديم أفضل أداء , إلا أن محاولات البحث في هذا الإتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من الإعداد يتناسب مع طبيعة كل أداء , فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته , ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا , فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من الإعداد النفسي . (أحمد أمين فوزي, 2003, ص253)

12- الأداء الرياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الإنعكاس على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية , حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة, ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية, للأداء الإنعكاسي أهمية أثناء أداء الحركة بالنسبة لتوافق

الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا , ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركات بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة , وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركات الأصلية . (قاسم حسن حسين, 1997, ص41)

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث
الأسس المنهجية
للدراسة الميدانية

1- الدراسة الإستطلاعية:

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الإستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض مدربي أندية كرة اليد بهدف الإطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديتهم ومعرفة الأمور التي تساعد والأموال التي تعرقل عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خاص بمدربي بعض الأندية، وذلك لجمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الأندية الرياضية بموضوع دراستنا وللكشف والوقوف على دور وأهمية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة اليد .

2- مجالات الدراسة :

- المجال المكاني : شملت دراستنا مدربي أندية كرة اليد لولاية بسكرة .
- المجال الزماني : دامت مدة الدراسة شهرا كاملا (أفريل) للسنة الجامعية 2018/2019.

3- ضبط متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

- المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "التخطيط الرياضي".
- المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو " الأداء الرياضي في كرة اليد".

4- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

عينة البحث هي جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية ، بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي ، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل (الأصلي).

من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة قصدية، وقد شملت مدربي أندية كرة اليد لولاية بسكرة، حيث كانت نسبة التمثيل 100% من المجتمع المتاح وكان حجم العينة (12) مدربا.

5- المنهج المستخدم:

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

"ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدها، ووضع الفروض، واختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها، ووضع قواعد لتصنيف البيانات، ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة" (محمد نبيل نوفل وآخرون، 1984، ص 313)

"أما بشير صالح الرشيد فيعرف المنهج الوصفي (بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث" (بشير صالح الرشيد، 2000، ص 59)

6- أدوات الدراسة:

الاستبيان: هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساساً على إستمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلّم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

كما يعرف على أنه "وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف، حتى من إيجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة و أيضاً في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبياً." (أحمد شلبي، 1992، ص 25)

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

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

7- التقنية الإحصائية المستعملة:

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالاً من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لإستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي:

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

8- الوسائل الإحصائية:

من أجل الوصول الى نتائج اكثر دقة قمنا بحساب قيمة χ^2 المحسوبة لكل سؤال وهذا بتطبيق اختبار (ك) مربع) للتعرف على الفرق في اجابات افراد العينة لكل سؤال كما يلي:

$$\chi^2 = \frac{(ت م - ت ن)^2}{ت ن}$$

χ^2 : المحسوبة

ت ن : التكرار النظري

ت م : التكرار المشاهد

الفصل الرابع

عرض

وتحليل

النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول: الفرضية الأولى: التخطيط يمتاز بالاستغلال الأمثل للمعطيات التدريبية في الرفع من الأداء الرياضي-

السؤال الأول: سن المدرب.

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية 0.05 |
|----------------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|------------------------|
| 16-18 سنة | 0 | 00 | 10.5 | 5.99 | 2 | دالة |
| 25-35 سنة | 3 | 25% | | | | |
| 36 سنة فما فوق | 9 | 75% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 1: يمثل نسب مختلف أعمار المدربين

الأعمدة البيانية :



الشكل رقم (01): يمثل نسب مختلف أعمار المدربين

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 10.5 وهي اكبر من قيمة ك² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

من خلال الجدول نلاحظ ان معظم المدربين تتراوح أعمارهم من 36 فما فوق وهذا بنسبة 75% وهذا يعني ان معظم المدربين في هذا السن أكثر خبرة في الميدان.

ومنه نستنتج انه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب التي تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه.

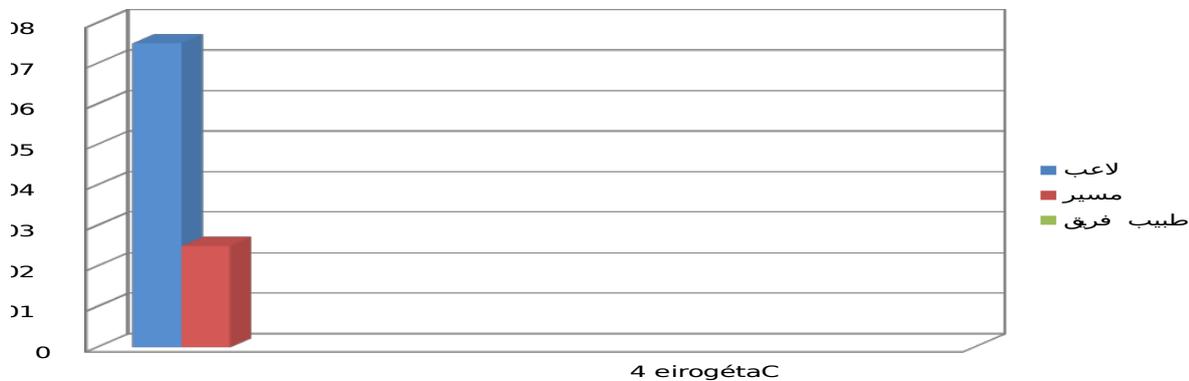
السؤال الثاني: ما هي مسيرتكم الرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المدرب قد مارس أي مهنة رياضية

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|-----------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| لاعب | 9 | 75% | 10.5 | 5.99 | 2 | 0.05 |
| مسير | 3 | 25% | | | | |
| طبيب فريق | 0 | 00 | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 2 : يمثل نوع المسيرة الرياضية للمدربين

الأعمدة البيانية:



الشكل رقم(02): يبين المسيرة الرياضية للمدربين

التحليل و مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 10.5 وهي اكبر من قيمة ك² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين مارسوا كرة اليد بنسبة 75% أما الآخرون فقد كانوا مسيرين بنسبة تقدر بـ 25%.

ومنه نستنتج ان معظم المدربين كانوا لاعبين سابقين ومسيرين قبل ان يلتحقوا بمهنة التدريب وهذا ما نفسره بان الممارسة تؤثر بصفة ايجابية عل عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

السؤال الثالث: كم سنة مرت وانتم تمارسون مهنة التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.

| الاجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|----------------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| أقل من موسم | 2 | 16.66% | 2 | 7.81 | 3 | 0.05 |
| موسم | 3 | 25% | | | | |
| موسمين | 2 | 16.66% | | | | |
| أكثر من موسمين | 5 | 41.66% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 3 : يمثل مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب

الأعمدة البيانية:



الشكل رقم (03): يبين مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدربين.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 2 وهي أقل من قيمة ك² الجدولية 7.81 عند درجة حرية 3 ومستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال الجدول نلاحظ أن جل مدربي أندية كرة اليد مارسوا مهنة التدريب في فترة تتزايد عن سنتين بنسبة 41.66% وموسم واحد بنسبة تقدر بـ 25% .

مما سبق نستنتج ان ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في اكتساب المدرب للخبرة والتجربة ومنه التحكم في التخطيط في التدريب.

السؤال الرابع: بصفتم مدرب هل تلقيتم تربص تكويني؟

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان المدرب تلقى تربص تكويني-

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|---------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 1 | 0.05 |
| لا | 0 | 00 | | | | دالة |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 4: يوضح نسبة المدربين الذين تلقوا تربص تكويني

الأعمدة البيانية:



الشكل رقم (04): تبين نسبة المدربين الذين تلقوا تربيص تكويني

التحليل و مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 12 وهي اكبر من قيمة ك² الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

من خلال الجدول نلاحظ أن جل مدربي أندية كرة اليد تلقوا تربيص تكويني وبنسبة 100% ومنه نستنتج أن المدربين على دراية بأهمية التكوين التربيصي المتمثل في تنمية واكتساب المعارف والتأطير الجيد لهم مع مسايرة التطورات المتكررة لهذا التخصص.

السؤال الخامس: هل انتم من المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف؟

الغرض من السؤال: معرفة متى يقوم المدرب بتحديد الأهداف.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| قبل المنافسة | 5 | 41.66% | 0.5 | 5.99 | 2 | 0.05 |
| اثناء المنافسة | 3 | 25% | | | | |
| بعد المنافسة | 4 | 33.33% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 5: يمثل لنا متى يقوم المدرب بتحديد الأهداف.

الأعمدة البيانية:



الشكل رقم (05): يوضح لنا متى يقوم المدرب بتحديد الأهداف.

التحليل و مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 0.5 وهي اقل من قيمة ك² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

من خلال الجدول نلاحظ أن جل مدربي كرة اليد يقومون بتحديد اهدافهم قبل وبعد المنافسة حيث نجد 41.66% قبل المنافسة و 33.33% بعد المنافسة وهناك البعض الآخر يقوم بتحديد لها لثناء المنافسة بنسبة 25%.

نستنتج من ذلك أن بعض المدربين يقوم بتحديد أهدافهم قبل المنافسة وهذا نظرا للمعطيات التي لديه أما البعض الآخر يقوم بتحديد أهدافه بعد المنافسة وهذا يعني انه كان يقوم بإعداد فريقه أثناء المنافسة للموسم القادم.

السؤال السادس: هل يقوم المدرب بتحديد الاحتياجات التدريبية للاعبين في المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة متى يقوم المدرب بتحديد احتياجات اللاعبين

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|---------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| قبل | 6 | 50% | 1.25 | 5.99 | 2 | غير دالة |
| اثناء | 3 | 25% | | | | |
| بعد | 3 | 25% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 6: يمثل متى يقوم المدرب بتحديد احتياجات اللاعبين
الأعمدة البيانية:



الشكل رقم (06): توضح متى يقوم المدرب بتحديد احتياجات اللاعبين

التحليل و مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 1.25 وهي اقل من قيمة ك² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من خلال الجدول أن تحديد احتياجات اللاعبين من طرف المدرب تكون قبل المنافسة وبنسبة 50% وهناك من يقوم بتحديدتها أثناء وبعد المنافسة بنسبة متكافئة تقدر بـ 25% .

نستنتج مما سبق أن تحديد احتياجات اللاعبين بعد المنافسة بغرض الحفاظ على الاستقرار وعملية التخطيط المتبعة أو المسطرة أما قبل وبعد المنافسة فهي لتحديد الاهداف أو التشجيع والتحفيز.

السؤال السابع: هل تقومون برفع تقرير حول هذه الاحتياجات؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدربون يقومون بوضع تقرير خاص لهذه الاحتياجات.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|---------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 1 | 0.05 |
| لا | 00 | 00% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 7: يمثل إذا كان المدربون يقومون بوضع تقرير خاص لهذه الاحتياجات.

الأعمدة البيانية:



الشكل رقم (07): يوضح قيام المدربين بوضع تقرير حول احتياجات التدريبية .

التحليل و مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 12 وهي اكبر من قيمة ك² الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من خلال الجدول أن كل المدربين يقومون بوضع تقرير خاص للاحتياجات التدريبية للاعبين. من خلال النتيجة المتحصل عليها نستنتج أن المدربين يقومون بوضع تقرير للاحتياجات للاعبين وذلك لأهميتها ودورها الفعال في مردود اللاعب والتخطيط المتماشى معه.

السؤال الثامن: كيف تصنفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم؟

الغرض من السؤال: معرفة نوعية الوسائل البيداغوجية.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|---------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| سيئة | 3 | 25% | 10.5 | 5.99 | 2 | 0.05 |
| متوسطة | 9 | 75% | | | | |
| جيدة | 00 | 00% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 8: يمثل نوعية الوسائل البيداغوجية.

الأعمدة البيانية:



الشكل رقم (08): توضح نوعية الوسائل البيداغوجية.

التحليل و مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 10.5 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول ان معظم المدربين يصفون وسائلهم البيداغوجية لفريقهم بالمتوسطة وبنسبة 75% والبعض الآخر من المدربين يرون أنها سيئة بنسبة تقدر بـ 25% نستنتج مما سبق أن نوعية الوسائل البيداغوجية لها تأثير على الفريق في مردود اللاعب بصفة كبيرة قد تعرقل الفريق ككل من الاستمرار على نفس النهج.

السؤال التاسع: ما نوع الشهادة المتحصل عليها؟

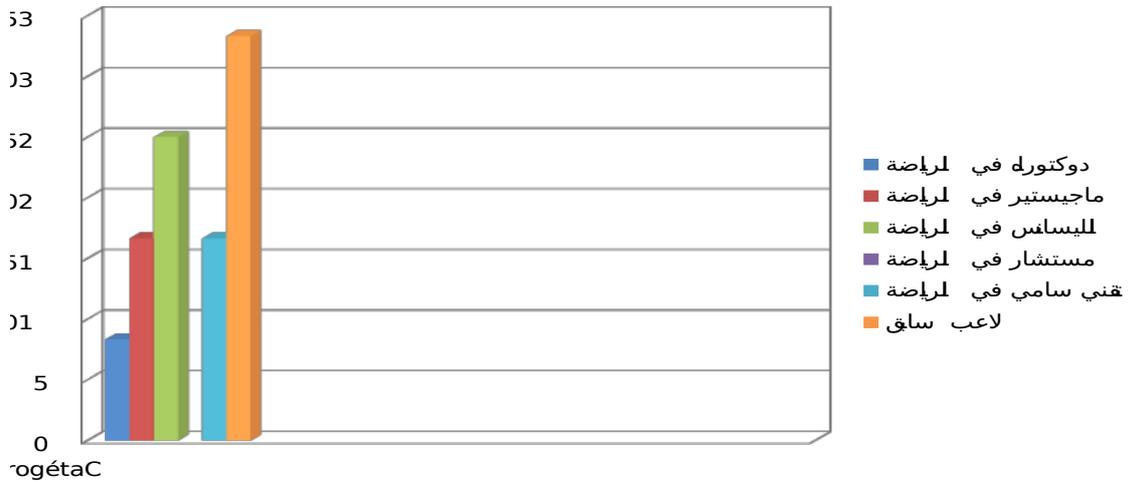
الغرض من السؤال: معرفة نوع الشهادة المتحصل عليها.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------------------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| دكتوراه في الرياضة | 1 | 8.34% | 3 | 11.7 | 5 | غير دالة |
| ماجستير في الرياضة | 2 | 16.66% | | | | |
| الليسانس في الرياضة | 3 | 25% | | | | |
| مستشار في الرياضة | 0 | 0% | | | | |
| تقني سامي في الرياضة | 2 | 16.66% | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|-------|----|-----------|
| | | | | % | | |
| | | | | 33.33 | 4 | لاعب سابق |
| | | | | % | | |
| | | | | 100% | 12 | المجموع |

جدول رقم 9: يبين نوع الشهادة المتحصل عليها.

الأعمدة البيانية:



الشكل رقم (09) : توضح نوع الشهادة المتحصل عليها.

التحليل و مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 3 وهي أقل من قيمة ك² الجدولية 11.07 عند درجة حرية 5 ومستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من الجدول أن نسبة 25% من المدربين متحصلين على شهادة الليسانس في الرياضة و 16.66% من المدربين متحصلين على تقني سامي في الرياضة أما البقية فتحصلوا على شهادات أخرى بنسبة 58.34%.

ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهي تعد من أهم معطيات التدريب التي تؤدي إلى تخطيط جيد.

المحور الثاني: الفرضية الثانية: التخطيط يسمح بإختيار طريقة التدريب الأمثل في الرفع من الأداء الرياضي.

السؤال العاشر: ما هي المؤشرات التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب ؟

الغرض من السؤال: معرفة مؤشرات التدريب.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية 0.05 |
|-------------------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|------------------------|
| التخطيط | 12 | 100% | 24 | 5.99 | 2 | دالة |
| الخطة | 00 | 00% | | | | |
| الرؤية المستقبلية | 00 | 00% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 10: يمثل نسب مؤشرات التدريب.

الأعمدة البيانية:



الشكل رقم (10): توضح نسب مؤشرات التدريب.

التحليل و مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 24 وهي اكبر من قيمة ك² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من خلال الإجابة في الجدول أن المدربين يلجئون إلى التخطيط كمؤشر وحيد في اختيار طريقة التدريب.

نستنتج مما سبق أن التخطيط هو المؤشر الأول في اختيار طريقة التدريب لدى المدربين وأن الخطأ والرؤية المستقبلية من محتوياته التدريبية.

السؤال الحادي عشر: ما هو عدد الحصص التدريبية المبرمجة في الأسبوع؟
الغرض من السؤال: معرفة عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعياً.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية 0.05 |
|--------------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|------------------------|
| حصتين | 3 | 25% | 2 | 7.81 | 3 | غير دالة |
| ثلاث حصص | 2 | 16.66% | | | | |
| اربع حصص | 5 | 41.66% | | | | |
| خمسة فما فوق | 2 | 16.66% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 11: يمثل نسب الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعياً.
الأعمدة البيانية:



الشكل رقم (11): توضح نسب الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعياً.
التحليل و مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 2 وهي أقل من قيمة ك² الجدولية 7.81 عند درجة حرية 3 ومستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال الجدول نلاحظ ان جل المدربين أكدوا لنا ان عدد الحصص في الاسبوع اربع حصص بنسبة 41.66% ومنهم من يضع حصتين أي بنسبة 25% أما البقية فيعملون بثلاث حصص إلى خمسة حصص فما فوق بنسبة 16.66%.

ونستنتج مما سبق ان تخصيص عدد الحصص التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر ، وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في تخطيطهم وأرائهم.

السؤال الثاني عشر: اذكر الحجم الساعي في عملك أسبوعيا؟

الغرض من السؤال: معرفة الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب أسبوعيا.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية 0.05 |
|--------------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|------------------------|
| ثلاث ساعات | 2 | 16.66% | 2 | 5.99 | 2 | غير دالة |
| اربع ساعات | 4 | 33.33% | | | | |
| خمسة فما فوق | 6 | 50% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 12: يبين نسب الحجم الساعي أسبوعيا.

الأعمدة البيانية:



الشكل رقم (12): توضح نسب الحجم الساعي أسبوعيا

التحليل و مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 2 وهي اقل من قيمة ك² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد

هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال الجدول نلاحظ انه يقدر الحجم الساعي عند نصف المدربين بخمس ساعات فما فوق أسبوعيا بنسبة 50% ومنهم من يبرمجون اربع ساعات أسبوعيا بنسبة 33.33% أما البقية فيرون أن ثلاث حصص أسبوعيا كافية بنسبة 25% .

ومنه نستنتج أن الحجم الساعي في العملية التدريبية يختلف من مدرب إلى آخر وهذا يعكس لنا اختلاف المدربين في اختيار الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب وهذا يرجع الى الحرص والوعي لدى المدرب.

السؤال الثالث العاشر: ما نوع طريقة التدريب التي تعتمدون عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة الطريقة المتبعة في التدريب من طرف المدربين.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية 0.05 |
|---------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|------------------------|
| فتري | 3 | 25% | 1.66 | 7.81 | 3 | غير دالة |
| مستمر | 5 | 41.66% | | | | |
| دائري | 4 | 33.33% | | | | |
| فارتليك | 0 | 00 | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 13: يمثل نسب نوع الطريقة المعتمدة في التدريب.

الأعمدة البيانية:



الشكل رقم (13): توضح نوع الطريقة المعتمدة في التدريب.

التحليل و مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 1.66 وهي اقل من قيمة ك² الجدولية 7.81 عند درجة حرية 3 ومستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال الجدول نلاحظ ان جل المدربين يتبعون الطريقة المستمرة في تدريبهم بنسبة 41.66% وبنسبة 33.33% في الطريقة الدائرية ويستخدمون الطريقة الفترية بنسبة 25%.

نستنتج مما سبق أن كل مدرب له رأيه وتخطيطه الخاص في اختيار طريقة التدريب المنتهجة التي تساهم في رفع مردود الفريق.

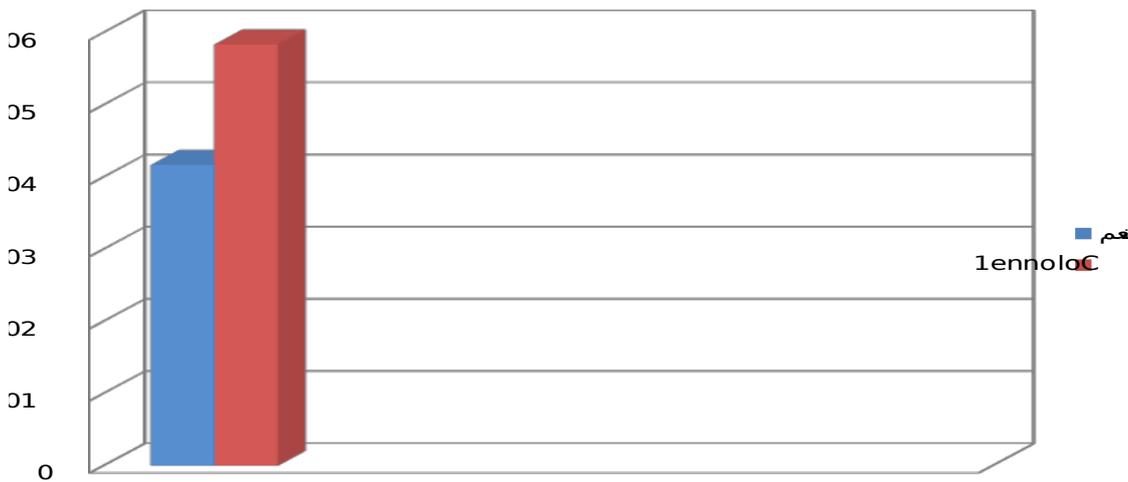
السؤال الرابع عشر: هل البرمجة توافق الاحتياجات التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة اذا كانت البرمجة توافق الاحتياجات التدريبية.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|---------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| نعم | 5 | 41.66% | 3 | 3.84 | 1 | 0.05 |
| لا | 7 | 58.33% | | | | غير دالة |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 14: يبين نسبة موافقة البرمجة مع الاحتياجات التدريبية.

الأعمدة البيانية:



الشكل رقم (14): يوضح نسبة موافقة البرمجة مع الاحتياجات التدريبية.

التحليل و مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 3 وهي اقل من قيمة ك² الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين يرون ان البرمجة لا توافق احتياجاتهم التدريبية وبنسبة 58.33% ومنهم من وافقوا على البرمجة بنسبة 41.66%.

نستنتج أن لكل مدرب له نظرتة الخاصة للبرمجة وفقا للاحتياجات والوسائل لديه في العمل وهذا ما يؤثر على مردود الفريق بالإيجاب أو السلب.

السؤال الخامس عشر: هل البرمجة الملائمة تؤدي إلى تخطيط جيد؟

الغرض من السؤال: معرفة ان كانت البرمجة الملائمة تؤدي إلى تخطيط جيد.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|-----------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| موافق | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 1 | 0.05 |
| غير موافق | 0 | 00% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 15: يمثل نسبة تأثير البرمجة على التخطيط الجيد.

الأعمدة البيانية:



الشكل رقم (15): يبين نسبة تأثير البرمجة على التخطيط الجيد.

التحليل و مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 12 وهي اكبر من قيمة ك² الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

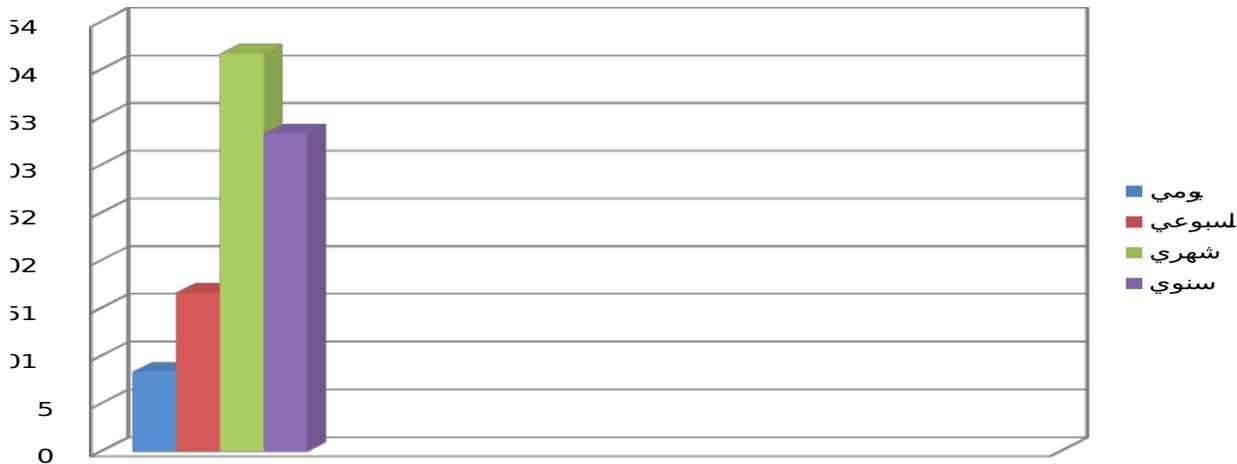
من خلال الجدول نلاحظ أن كل المدربين يوافقون على أن البرمجة الملائمة تؤدي غلى وضع تخطيط جيد، ومنه نستنتج أن البرمجة الملائمة تساعد المدربين في نجاح تخطيطهم التدريبي والرفع من الأداء الرياضي.

السؤال السادس عشر: ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه؟
الغرض من السؤال: معرفة صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|---------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| يومي | 1 | 8.34% | 3.32 | 7.81 | 3 | 0.05 |
| اسبوعي | 2 | 16.66% | | | | |
| شهري | 5 | 41.66% | | | | |
| سنوي | 4 | 33.33% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 16: يبين صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب.

الأعمدة البيانية:



الشكل رقم(16): تمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب.

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 3.32 وهي اقل من قيمة ك² الجدولية 7.81 عند درجة حرية 3 ومستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال إجابات معطاة نلاحظ أن معظم المدربين يبرمجون التخطيط الشهري بنسبة 41.66% وهناك البعض الآخر يبرمجون السنوي بنسبة 33.33% وبنسبة 16.66% أسبوعيا أما التخطيط اليومي تقدر نسبته 8.34%

نستنتج مما سبق أن التخطيط الشهري يحظى بالأولوية لدى مدربي كرة اليد مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى ،وبالتالي نقول من خلال هذه النتيجة أن التخطيط الشهري هو الأمثل والأنجع والمناسب.

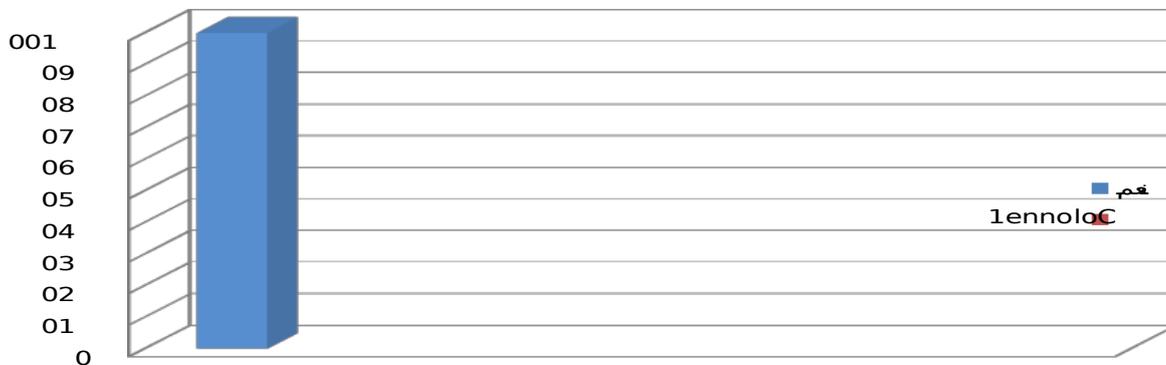
السؤال السابع عشر: هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لطول فترات التدريب اثر على البرنامج التدريبي-

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|---------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 1 | 0.05 |
| لا | 0 | 00% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 17: يمثل نسبة تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي.

الاعمده البيانية:



الشكل رقم (17): تمثل تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 12 وهي اكبر من قيمة ك² الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين أجابوا بنعم ، بنسبة 100% وهذا يعني أنهم يرون أن لطول فترات التدويب او قصرها تأثير على البرنامج التدريبي.

ومنه نستنتج ان لطول فترات التدريب أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي ،لأم البرنامج التدريبي يوضع فيه فترة الاعداد البدني ،وكل إطالة او نقصان يؤثر على البرامج التدريبية الاخرى كبرامج الاعداد الخططي وبرامج الاعداد المهاري.

السؤال الثامن عشر: هل الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية له دور في تحسين قدرات واداء اللاعب؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية له دور في تحسين قدرات واداء اللاعب.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|---------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| نعم | 11 | 91.66% | 8.33 | 3.84 | 1 | 0.05 |
| لا | 1 | 8.34% | | | | دالة |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 18: يمثل نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية.

الأعمدة البيانية :



الشكل رقم (18): توضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 8.33 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال الرسم البياني رقم 18 نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يضعون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية والمقدرة ب 91.66% في حين نسبة 8.34% يرون أن اعطاء الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية غير ضروري .

ومنه نستنتج أن وضع الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية يساهم في تحسين أداء وتطوير قدرات اللاعب .

السؤال التاسع عشر : ما الأفاق التي ينتمي إليها المدرب ؟

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

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|--------------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| قصيرة المدى | 2 | 16.66% | 2 | 5.99 | 2 | غير دالة |
| متوسطة المدى | 4 | 33.34% | | | | |
| طويلة المدى | 6 | 50% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 19: يمثل الأفاق التي ينتمي إليها المدرب.

الاعمدة البيانية :



الشكل رقم (19) : تمثل الافاق التي ينتمي إليها المدرب.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 2 وهي اقل من قيمة ك² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من خلال الاجابات المعطاة أن الكثير من المدربين يعتمدون في التخطيط على الافاق طويلة المدى بنسبة تقدر ب50%، وحسب اجابة الاخرين فإنهم يعتمدون في تخطيطهم على الافاق المتوسطة المدى بنسبة تقدر ب 33.34% أما البقية يرون أن الافاق القصيرة المدى هي الانجع في التخطيط في التدريب وذلك بنسبة 16.66% .

من خلال ما سبق نستنتج أن التخطيط الذي يعتمد على أفاق طويلة المدى الاكثر شيوعا لدى المدربين، فهو الانجع والمناسب في التدريب .

المحور الثالث : الفرضية الثالثة التخطيط يساعد على تنظيم محتويات الحصص التدريبية للرفع من

الأداء الرياضي

السؤال العشرون : هل يساهم التخطيط في الاهداف التعليمية التدريبية ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان التخطيط يساهم في الاهداف التعليمية .

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|---------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 1 | 0.05 |
| لا | 0 | 0.00% | | | | دالة |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|------|----|---------|
| | | | | 100% | 12 | المجموع |
|--|--|--|--|------|----|---------|

جدول رقم 20: يمثل نسبة مساهمة التخطيط في الأهداف التعليمية التدريبية
الاعمدة البيانية :



الشكل رقم (20): توضح نسبة مساهمة التخطيط في الأهداف التعليمية التدريبية.
تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 12 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نرى من خلال الإجابة أن كل المدربين يوافقون على أن التخطيط يساهم في الأهداف التعليمية التدريبية . من خلال ما سبق نستنتج أن التخطيط له دور كبير في تحقيق الأهداف التعليمية التدريبية التي تحسن وترفع من الأداء الرياضي لدى اللاعبين .

السؤال الواحد والعشرون : هل تقوم بالتركيز على جعل المرحلة الرئيسية تتكون من عدة وضعيات تعليمية ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت المرحلة الرئيسية تتكون من عدة وضعيات تعليمية .

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|---------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 1 | دالة |
| لا | 0 | 0.00% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 21: يمثل نسبة الوضعيات التعليمية في الحصة التدريبية.
الاعمدة البيانية :



الشكل رقم (21) :توضح نسبة الوضعيات التعليمية في الحصة التدريبية
تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 12 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال الجدول نلاحظ أن كل المدربين يضعون او يكونون المرحلة الرئيسية من عدة وضعيات تعليمية وذلك بنسبة تقدر 100%

نستنتج مما سبق أن المدربين يعتمدون على عدة وضعيات تعليمية في المرحلة الرئيسية للحصص التدريبية وهذا الدور كل وضعية في تحسين والرفع من مردود اللاعب.

السؤال الثاني والعشرون : هل تقوم بتصحيح أخطائك المرتكبة في التدريب ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بتصحيح أخطائه في الحصة التدريبية.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|---------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| نعم | 10 | 83.34% | 5.33 | 3.84 | 1 | 0.05 |
| لا | 2 | 16.66% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 22: يمثل نسبة تصحيح المدربين لأخطائهم .

الاعمدة البيانية :



الشكل رقم (22): توضح نسبة تصحيح المدربين لأخطائهم .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 12 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين يقومون بتصحيح أخطائهم المرتكبة أثناء التدريبات وبنسبة تقدر ب 83.34 % وهناك مدربين ما تقدر نسبتهم ب 16.66 % لا يصححون أخطائهم أثناء الحصة. نستنتج مما سبق أن المدربين يصححون أخطائهم وذلك من أجل تحسين طريقتهم التدريبية وهذا ما يعني الرفع من كفاءة المدرب و تحسين العلاقة مع الرفع من مردود الفريق .

السؤال الثالث والعشرون :التخطيط يجعل المرحلة الختامية مرحلة تحضيرية للحصة التي تليها؟

الغرض من السؤال :معرفة ما إذا كانت المرحلة الختامية مرحلة تمهيدية للحصة القادمة.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|-----------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| موافق | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 1 | 0.05 |
| غير موافق | 0 | 0.00% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 23: يمثل نسبة جعل المرحلة الختامية مرحلة تحضيرية للحصة التي تليها.

الاعمدة البيانية :



الشكل رقم (23): توضح نسبة جعل المرحلة الختامية مرحلة تحضيرية للحصة التي تليها. تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 12 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال الجدول نلاحظ أن كل المدربين يوافقون على ان المرحلة الختامية مرحلة تمهيدية للحصة القادمة طبقا للتخطيط المبرمج.

نرى مما سبق أن للتخطيط دور في جعل المرحلة الختامية للحصص التدريبية تحضيريا للحصص القادمة وذلك لتناسق العمل والعمل بالتخطيط المحدد من طرف المدرب .

السؤال الرابع والعشرون : كيف تتعامل مع اللاعبين أثناء التدريب ؟

الغرض من السؤال : تحديد الاسلوب الذي يتبعه المدرب مع اللاعبين .

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|----------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| بتساهل | 0 | 0.00% | 10 | 5.99 | 2 | دالة |
| بعقلانية | 2 | 16.66% | | | | |
| بصرامة | 10 | 83.33% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 24: يمثل أسلوب المعاملة الامثل الذي ينتهجه المدرب.

الاعمدة البيانية :



الشكل رقم (24): توضح أسلوب المعاملة الامثل الذي ينتهجه المدرب.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 10 وهي اكبر من قيمة ك² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 83.33% من المدربين أجابوا أنهم يتبعون الصرامة في أسلوبهم التدريبي بينما البقية أجابوا على أن المرونة هي الأسلوب الأمثل بنسبة 16.66% .
ومنه نستنتج ان صرامة المدرب في عمله التدريبي وتعامله مع اللاعبين تجعل الفريق متماسك ويطمح أفراده لتحقيق الأهداف المسطرة والنتائج الايجابية، لكن اتباع أسلوب المرونة له كذلك اثر رجعي على مردود الفريق .

السؤال الخامس والعشرون: هل هناك حرية في تصرفات اللاعبين أثناء التدريبات ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت هناك حرية في تصرفات اللاعبين أثناء التدريبات.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|---------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| دائما | 1 | 8.34% | 3.50 | 5.99 | 2 | غير دالة |
| أحيانا | 6 | 50% | | | | |
| نادرا | 5 | 41.66% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 25: يمثل تصرفات اللاعبين أثناء التدريب.

الأعمدة البيانية :



الشكل رقم (25):توضح تصرفات اللاعبين أثناء التدريب.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 3.50 وهي اقل من قيمة ك² الجدولية 5.99 عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نرى من خلال الاجابة الجدولية أن المدربين أحيانا ما يتركون حرية التصرف للاعبين بنسبة 50% بحيث هناك مدربون نادرا ما يتركون حرية تصرف اللاعبين أثناء التدريب وبنسبة 41.66% فيما نجد 8.34% دائما ما يتركون اللاعبين حرية التصرف.

من خلال النتائج أن معظم المدربين لا يتركون لاعبيهم يتصرفون بحرية ويرجع ذلك للحد من التصرفات الطائشة التي قد تتجم عنها آثار سلبية تؤثر على الفريق.

السؤال السادس والعشرون: هل يؤثر حجم وشدة التدريب والكثافة أثناء الحصة التدريبية على أداء اللاعب؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة وكثافة التدريب .

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|---------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 1 | 0.05 |
| لا | 0 | 0.00% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 26: يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة وكثافة التدريب.

الاعمدة البيانية :



الشكل رقم 26 : يمثل نسبة تأثر أداء اللاعب بحجم وشدة وكثافة التدريب.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 12 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين أجابوا بنعم ، أي بنسبة 100% وهذا يعني أنهم يرون أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء الحصة التدريبية تأثير على أداء اللاعب. ومنه نستنتج أن مكونات التدريب تؤثر على أداء اللاعب حيث أنه كلما كان التوافق بين الشدة والحجم والكثافة كلما كان تأثيره ايجابي على المردود.

السؤال السابع والعشرون : هل العلاقة الحسنة تساهم في إنجاح الحصة التدريبية وتحقيق مردود جيد؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت العلاقة الحسنة تؤثر على الاداء الرياضي.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|---------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 1 | 0.05 |
| لا | 0 | 0.00% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 27: يمثل العلاقة بين المدرب واللاعب ومدى تأثيرها على الأداء الرياضي.

الاعمدة البيانية :



الشكل رقم (27): يوضح نسبة العلاقة بين المدرب واللاعب ومدى تأثيرها على الاداء الرياضي.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 12 وهي اكبر من قيمة ك² الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال الجدول نلاحظ أن كل المدربين لهم علاقة حسنة مع اللاعبين وهذه الأخيرة لها دور كبير في انجاح الحصص التدريبية والرفع من الاداء الرياضي للاعبين .

مما سبق نستنتج ان العلاقة الحسنة بين المدرب واللاعبين لها دور فعال في اداء اللاعب وحتى اللاعبين فيما بينهم حتى لا تكون هناك توترات ومشاحنات أثناء التدريب بل مرح وحيوية مما تنتج لنا حيوية في العمل.

السؤال الثامن والعشرون : هل أسلوب المدرب في التشجيع والتحفيز المعنوي يؤثر على مردود الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة ما مدى تأثير أسلوب التشجيع والتحفيز المعنوي على مردود الفريق.

| الإجابة | التكرار | النسبة | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|---------|---------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| نعم | 12 | 100% | 12 | 3.84 | 1 | 0.05 |
| لا | 0 | 0.00% | | | | |
| المجموع | 12 | 100% | | | | |

جدول رقم 28: يمثل أثر التشجيع والتحفيز على مردود الفريق .

الأعمدة البيانية :



الشكل رقم(28): يوضح أثر التشجيع والتحفيز على مردود الفريق .

من خلال المعالجة الإحصائية للإستبيان عن ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 12 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولية 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نرى من خلال الجدول أن كل المدربين يؤكدون على أن أسلوب التحفيز والتشجيع أو الاعداد النفسي بصفة عامة له أثر كبير على أداء اللاعبين أثناء مرحلة المنافسة .

ومنه نستنتج أن للمدرب دور كبير في إعداد اللاعبين من الناحية النفسية من أجل جاهزيتهم لأداء جيد اثناء المنافسة وشعور اللاعبين بالثقة في النفس .

الفصل الخامس مناقشة نتائج

1- مناقشة نتائج الدراسة:

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

- معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة اليد يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة .
- إعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة اليد و الرفع من أداء الممارسين .
- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء الرياضي الجيد .
- جل المدربين يتقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .
- حسب آراء المدربين فان الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة .
- يعد الاعداد النفسي جانب مهم في التخطيط.
- إن حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين .

2- الإستنتاج العام :

بعد عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة توصلنا إلى النتائج التالية :

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

وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن الإستغلال الأمثل للمعطيات التدريبية لها دورا كبيرا في التحكم في عملية التخطيط وإنتهاجها علي أنها الأسلوب الأنجع والسليم . كما أكد "تشارلز بتلها تيم"، "علي أنه نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واع للتوقعات من طرف المعنى بالعملية" .

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

نقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة قد تحققت وهذا ما جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها وقد أكدته ما جاء من خلال أجوبة المدربين .

3- إقتراحات ودراسات مستقبلية :

بعد عرض نتائج الدراسة من خلال مناقشة النتائج يجب صياغة مجموعة من الإقتراحات والدراسات المستقبلية والمتمثلة في النقاط التالية:

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

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، بدون طبعة، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2003.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد عمر روبي: إنتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، بدون طبعة، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1986.
3. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،
4. أحمد شلبي: منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
5. أحمد صقر عاشور: إدارة الأفراد، ط2، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1983.
6. أحمد عربي عودة: تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2016.
7. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
8. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
9. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، بدون طبعة، عالم المعرفة، الكويت، 1996.
10. بشير صالح الرشيد: مناهج البحث التربوي، بدون طبعة، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000.
11. رمضان حسني ياسين: علم النفس الرياضي، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2008.
12. سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1987.

13. السيد حسن أبو عبده: الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم, بدون طبعة, مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية, الإسكندرية, مصر, 2001.
14. طلحة حسام علي وعدله عيسى مطر: مقدمة في الإدارة الرياضية, ط1, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, 1999.
15. طه إسماعيل و عمرو أبو المجد و إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق, بدون طبعة, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, 1989.
16. طه إسماعيل: جماعية اللعب في كرة القدم, بدون طبعة, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, 1993.
17. عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق, بدون طبعة, مركز الكتاب للنشر, 2007.
18. عبد الجبار سعيد محسن: التخطيط والإنتقاء في المجال الرياضي, ط1, الوراق للنشر والتوزيع, عمان, 2017.
19. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات), ط12, منشأة المعارف, 2005.
20. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي, ط1, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, 1992.
21. علي السلمي: التخطيط والمتابعة, بدون طبعة, المعهد القومي للتخطيط, القاهرة, مصر, 1978.
22. علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد ومحمد أحمد عبده خليل: سلسلة الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي, بدون طبعة, منشأة المعارف, الإسكندرية, مصر, 2008.
23. عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق للألعاب الجماعية, ط1, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, 2005.

24. عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي, الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, 1998.
25. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي, بدون طبعة, دار الفكر العربي, عمان, الأردن, 1997.
26. قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات الرياضية, بدون طبعة, دار الفكر العربي, عمان, الأردن, 1998.
27. قاموس الهند في اللغة والإعلام, 1997.
28. محمد إبراهيم أبو حلوة: التخطيط في التدريب الرياضي, ط1, دار أمجد للنشر والتوزيع, عمان, 2016.
29. محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان: الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي, ط1, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, 1987.
30. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات, ط5, دار المعارف, القاهرة, مصر, 1983.
31. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي, بدون طبعة, دار المعارف, القاهرة, مصر, 1987.
32. محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته, بدون طبعة, مكتبة الانجلو المصرية, القاهرة, 1985.
33. محمد نبيل نوفل وآخرون: مناهج البحث في التربية وعلم النفس, ط2, القاهرة, مصر, 1984.
34. محمود أبو العينين و مفتي إبراهيم حماد: تخطيط برامج الإعداد البدني للاعبين كرة القدم, بدون طبعة, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, 1985.
35. مصطفى عشوي: أسس علم النفس الصناعي والتنظيمي, بدون طبعة, ديوان المطبوعات الجامعية, الجزائر, 1992.

36. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تطبيق، وقيادة)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
37. منير جرجس، كرة اليد للجميع، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
38. نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكي: علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011.
39. -ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة ، بدون طبعة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر ، 1996.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 39.Saulquin Jean Yves, Gestion des ressources humaines et performance des services: le cas des établissements socio-sanitaires, Revue Gestion des Ressources Humaines, n°36,France,2000.

قائمة المجلات والمؤتمرات العلمية:

- 40.إبراهيم مجدي صالح: العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، مجلة التربية الرياضية، جامعة الزقازيق مصر، 1998.
- 41.أحمد الشافعي وأحمد فكري: مجلة البحوث والدراسات، جامعة حلوان، مصر، 1979.
- 42.أحمد سيد مصطفى: إستراتيجيات إدارة الأداء والتطوير الوظيفي، ورقة بحثية مقدمة إلى مؤتمر التطوير الوظيفي الأول بالكويت، الكويت، 2002.

43. يوسف حمدان: أهم أسباب تدني مستوى الأداء الخططي في بطولة كرة السلة
الجامعات بقطاع غزة, مجلة جامعة الأزهر, سلسلة العلوم الإنسانية, المجلد 12, العدد 1,
غزة, 2010.

44. كاظم علي مهدي: نموذج العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية, مؤتمرات
سايكومترية من البيئة العربية, المجلة المصرية للدراسات النفسية, المجلد 11, العدد 30,
مصر, 2001.

قائمة الرسائل العلمية:

45. إبراهيم مجدي احمد صالح: دراسة العلاقة بين مستوى الأداء المهاري وبعض
الصفات البدنية للاعبين كرة القدم تحت 20 سنة, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية
البنين, جامعة الزقازيق, مصر, 1985.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستمارة إستبيان موجهة للمدربين

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي النخبوي

تحت عنوان

دور التخطيط في الرفع من الأداء الرياضي
للأشبال (18-19) سنة في كرة اليد

في إطار بحثي المتمحور حول دور التخطيط في الرفع من الأداء الرياضي للأشبال (18-19) سنة في كرة اليد، يشرفني أن أطلب من سيادتكم ملئ هاته الإستمارة بعناية والإلتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي ستقضي مصداقية أكبر نحو الأمام، وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع.

إشراف الأستاذ :

د- رواب عمار

إعداد الطالب :

بلعدي رياض

المحور الأول: الفرضية الأولى: التخطيط يمتاز بالاستغلال الأمثل للمعطيات التدريبية في الرفع من الأداء الرياضي.

1- سن المدرب. 16- { } لة 25-35 } سنة 36 سنة [] ق

2- ما هي مسيرتكم الريا []؟ لاعب [] بر [] ب فريق

3- كم سنة مرت وانتم تمارسون مهنة التدريب؟

أقل من موسم موسم [] سمين أكثر من [] سمين [] []

4- بصفتكم مدرب هل تلقيتم تربص [] بني؟ [] لا

5- هل انتم من المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف؟

قبل المنافسة أثناء المنافسة [] المنافسة [] []

[] هل يقو [] درب [] الاحتياجات التدريبية للاعبين في المنافسة؟ قبل أثناء بعد

7- هل تقومون برفع تقرير حول [] الاح [] ت؟ نعم لا

8- كيف تط [] حالة [] ال البيداغ [] لفريقكم؟ سيئة متوسطة جيدة

9- ما نوع الشهادة المتحصل عليها؟

[] راه في الرياضة [] ماجستير في الرياضا [] الليسانس في ال [] مستشار في الرياضة

تقني سامي في الرياضة لاعب سابق [] []

المحور الثاني: الفرضية الثانية: التخطيط يسمح بإختيار طريقة التدريب الأمثل في الرفع من الأداء الرياضي

10- ما هي المؤشرات التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب ؟

التخطيط الخطة الرؤية المستقبلية [] [] []

11- ما هو عدد الحصص التدريبية المبرمجة في الأسبوع؟

حصتين ثلاث ح أربع حص خمسة ف

1- اذكر الحجم في عملكم ؟ ثلاث ساعات أربع ساعات خمسة فما فوق

13- ما نوع طريقة التدريب التي تعتمدون عليها؟

فتري مستمر دائري فارتليك

14- هل البرمجة توافق الاحتياجات ؟ لا

15- هل البرمجة تؤدي إلى جيد؟ موافق غير موافق

ما هو التخط ؟ يومي؟ أسبوعي شهري سنوي

17- هل لطول فترات ريب على البرنامج التدريبي؟ نعم لا

18- هل الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية له دور في تحسين قدرات واداء اللاعبين؟

نعم لا

ما الافاق التي إليها المدرب المدى متوسط المدى طويل المدى

المحور الثالث : الفرضية الثالثة: التخطيط يساعد على تنظيم محتويات الحصص التدريبية للرفع من الأداء الرياضي

20- هل يساهم التخطيط الأهل لتعليمية التدريبية؟ نعم لا

هل بالتركيز على جعل المرحلة الرئيسية تتكون من عدة وضعيات تعليمية؟ نعم لا

22- هل تقوم بتصحيح أخط مر في التدريب؟ نعم لا

التخطيط لمرحلة الختامية مرحلة تحضيرية للحصة التي تليها؟ موافق غير موافق

24- كيف تن مع اللاع أثناء التدر بتساهل بعقلانية بصرامة

25- هل حرك تصر للاعبين أثناء التدريبات؟ دائما أحيانا نادرا

هل حجم وشدة التدريب والكثافة أثناء الحصة التدريبية على أداء اللاعب؟ نعم لا

27. العال حسنة تساهم في إجاح الحصة التدريبية وتحقيق مردود جيد؟ نعم لا

هل رب المدرب في التشجيع والتحضير المعنوي يؤثر على مردود الفريق؟ نعم لا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

رقم: 38 / ق.ت. ر / 2019

إلى السيد: مدير الشباب والرياضة

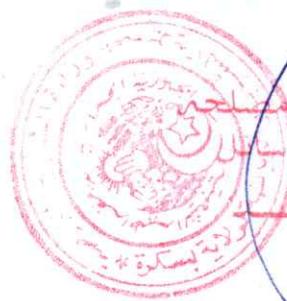
بسكرة

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب: بلعدي رياض
لإنجاز مذكرة ماستر تحت عنوان: دور التخطيط في الرفع من الأداء
الرياضي للأشبال (18 - 19) سنة في كرة اليد
- دراسة ميدانية لمدايمي اندية كرة اليد لولاية بسكرة
تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

بسكرة في: 01 أفريل 2019

رئيس القسم



مكلف بتسيير شؤون
التكوين وإدارة الوسائل
يحيى احميد

مديرية الشباب و الرياضة

البريد الإلكتروني

4034

12 أبريل 2019

10 AVR 2019

FEDERATION ALGERIENNE DE HANDBALL

LIGUE DE HANDBALL DE LA WILAYA BISKRA

Saison sportive 2018/2019

Catégories:u18-u19 CUBS

| | |
|---------|---------------------------|
| A.S.O | أمل سيدي عقبة |
| C.S.T.B | ترجي بسكرة |
| A.R.B | أمل بن باديس |
| M.B | مكارم بسكرة |
| M.Z.E.O | مولودية زربية الوادي |
| A.S.M.G | أمل منبع الغزلان |
| C.R.D | جمورة |
| S.B.O.D | النادي الرياضي سيدي بوزيد |
| G.B | فائز بسكرة |
| C.R.F | رائد فوغالة |
| U.S.B | اتحاد بسكرة |
| C.R.B | الشباب الرياضي البسكري |

Président de ligue

موسي جمال



ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : دور التخطيط في الرفع من الأداء الرياضي للأشبال (18-19 سنة) في كرة اليد.

إشكالية الدراسة : هل للتخطيط دور في الرفع من الأداء الرياضي للأشبال (18-19 سنة) في كرة اليد؟

الفرضية العامة للدراسة:

للتخطيط دور مهم في الرفع من الأداء الرياضي للأشبال (18-19 سنة) في كرة اليد.

أهداف الدراسة :

• معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الرياضي الجيد لدى ممارسي كرة اليد للأشبال.

• دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس (18-19 سنة) الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والصفق والتطور.

• التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة اليد.

• معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة اليد لدى الأشبال.

• إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء الرياضي في كرة اليد لدى الأشبال.

• معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب الرياضي لدى الأشبال.

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

• دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة اليد أثناء الحصص التدريبية.

إجراءات الدراسة:

المجال المكاني والزمني :

✓ المجال المكاني : شملت دراستنا تدريبي أندية كرة اليد لولاية بسكرة .

✓ المجال الزمني : دامت مدة الدراسة شهرا كاملا (أفريل) للسنة الجامعية 2018/2019.

عينة البحث : عينة مقصودة وكانت متكونة من 12 مدربا لأندية أشبال كرة اليد لولاية بسكرة .

منهج الدراسة : اسعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع وإخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.

أدوات الدراسة : استعملنا استمارة الإستبيان مع المدربين بما فيها أسئلة مغلقة وشبه مفتوحة.

الوسيلة الإحصائية المستعملة : من أجل الوصول الى نتائج اكثر دقة قمنا بحساب قيمة k^2 المحسوبة لكل سؤال وهذا بتطبيق اختبار (ك مربع) للتعرف على الفرق في اجابات افراد العينة لكل سؤال.

النتائج المتوصل إليها :

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

Title of study: The role of planning in raising the sport performance of Cubs between (18–19 years) in handball.

Aim : The aim of the study is to study the role of planning in training to raise sports performance as a modern training method that helps in the development of basic skills especially at this sensitive age (18–19 years), which distinguishes the Cubs with skilled preparations that can be developed, refined and developed.

The hypothesis of the study: Planning plays an important role in raising the sport performance of the Cubs between (18–19 years) in handball.

Sample: Handball Cubs for Biskra State.

Selection : The selection of the sample was accomplished in a deliberate way

Percentage: It consists of 12 trainers.

Used tool : We used the questionnaire for trainers.

The most important conclusions:

- 1 – The planning process is very important in raising the performance of sports.
- 2– The optimal utilization of the training data has a great role in controlling the planning process and adopting it as the most efficient and sound method.
- 3– Giving the necessary time helps control the planning process, which is important and necessary to improve the athletic performance of practitioners

The most important suggestions and recommendations:

- 1– Handball trainers for the Cubs categories should give the appropriate time to training process.
- 2– the age stage of the category of cubes suitable for the development of performance and raise the level, and the latter is linked to the quality of the finished planning.
- 3- In the planning process, all aspects (physical, psychological, technical, tactical, etc.) should be taken into account and taken into account in the training process.