جامعة آكلي محند أولحاج البويـــرة

معهد علوم و تقنيــات النشاطات البدنيـة و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي.

الموضوع:

أهمية التخطيط في التدريب لرفع من مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد u 17

–دراسة ميدانية لبعض الفرق على مستوى ولاية البويرة–

- إعداد الطلبة:

☜ فراجي أبوبكر

☜ مربوش رفيق

- إشراف الدكتور:

☜ بن عبد الرحمان سيدعلي

السنة الجامعية: 2017/2016

﴿وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾ الآية (114) من سورة طه

الحمد لله عز وجل صاحب النعمة والفضل على الذي قال في كتابه:

﴿ **لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ** ﴾ الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

اللهم إن أعطيتنا نجاحا فلا تأخذ منا تواضعا

اللهم إن أعطيتنا فشلا فلا تأخذ منا عزيمتنا

ثم نتوجه بالشكر الجزيل إلى أستاذنا الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث"بن عبد الرحمن سيد علي" والذي لم يبخل علينا لا بوقته ولا بأفكاره وتوجيهاته السديدة لإثراء هذه الدراسة

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذة ودكاترة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة الذين ساعدونا في إتمام هذا البحث

وما نحن إلا مبتدئين ...وما من مبتدئين بلغوا الكمال فإن أصبنا فهذا من فضل الله وحده وإن أخطنا فلنا محاولتنا ,فألف حمد لله على إتمام فضله

ونشكره على نعمه

الإهداء

الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى وتذكرة لأولي الألباب

والصلاة والسلام على سيدنا محمد الذي خصه بجوامع الكلام وفضل الخطاب وعلى آله وصحبه إلى يوم الدين وسلم تسليما كثيرا

أما بعد

أهدي عملي هذا:

إلى من ساندتني أمي نبع الحنان أطال الله عمرها

إلى من ساندني طوال مشواري الدراسي أبي أطال الله عمره

إلى كل إخوتي،وأعمامي،وأخوالي،وعماتي،وخالاتي جميعا وحفظهم الله بحفظه وستره

إلى كل الزملاء والأصدقاء في الدراسة من الابتدائية إلى الجامعة

إلى كل من ساندني في مشوار بحثي هذا

إلى كل من يحمله قلبي ولم يكتبه قلمي .....

أبو بكر

الإهداء

الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى وتذكرة لأولي الألباب

والصلاة والسلام على سيدنا محمد الذي خصه بجوامع الكلام وفضل الخطاب وعلى آله وصحبه إلى يوم الدين وسلم تسليما كثيرا

أما بعد

أهدي عملي هذا:

إلى من ساندتني أمي نبع الحنان أطال الله عمرها

إلى من ساندني طوال مشواري الدراسي أبي أطال الله عمره

إلى كل إخوتي،وأعمامي،وأخوالي،وعماتي،وخالاتي جميعا وحفظهم الله بحفظه وستره

إلى كل الزملاء والأصدقاء في الدراسة من الابتدائية إلى الجامعة

إلى كل من ساندني في مشوار بحثي هذا

إلى كل من يحمله قلبي ولم يكتبه قلمي .....

رفيق

محتوى البحث

الموضوع	الصفحة
-شكر و تقدير.	أ
-إهداء.	ب
-محتوى البحث.	د
-قائمة الجداول.	ح
-قائمة الأشكال.	ي
-ملخص البحث.	ك
-مقدمة.	م
مدخل عام: التعريف بالبحث	
1-الإشكالية.	2
2-الفرضيات.	3
3-أسباب اختيار الموضوع.	4
4-أهمية البحث.	4
5-أهداف البحث.	5
6-الدراسات المرتبطة بالبحث.	5
7-تحديد المصطلحات والمفاهيم.	8
الجانب النظري	
الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي	
تمهيد	12
1-1مفهوم التخطيط	13
1-2 أهمية و مزايا التخطيط الرياضي	13
1-3فوائد التخطيط الرياضي	14
1-4عوامل نجاح التخطيط الرياضي	14
1-5الأسس العلمية لتخطيط التدريب الرياضي	15
1-6مراحل التخطيط الرياضي	16
1-7مبادئ التخطيط الرياضي	17
1-8عناصر التخطيط الرياضي	17
1-9 أنواع التخطيط	18
1-10الشروط الواجب اتباعها عند التخطيط	19
خلاصة	21

الفصل الثاني: التدريب الرياضي	
تمهيد	23
نبذة تاريخية عن التدريب البدني و الرياضي	24
2-1مفهوم التدريب الرياضي	25
2-2الأهداف العامة للتدريب الرياضي	26
2-3متطلبات التدريب الرياضي	27
2-4مبادئ التدريب الرياضي	27
2-5مفهوم حمل التدريب الرياضي	29
2-6أنواع حمل التدريب الرياضي	29
خلاصة	35
الفصل الثالث: دافعية الإنجاز وكرة اليد	
تمهيد	37
3-1مفهوم الدافعية	38
3-2انواع دافعية الإنجاز	38
3-3العوامل المميزة والمسببة للدافع الرياضي	39
3-4تصنيف وتقسيم الدوافع	39
3-5مصدر الدافعية في الإنجاز الرياضي	40
3-6ماذا تعني الدافعية في الإنجاز الرياضي	40
3-7دافع الإنجاز المتفوق	40
3-8الدافعية نحو كرة اليد	40
3-9الأداء المهاري في كرة اليد	41
3-10مفهوم كرة اليد	41
3-11أهمية كرة اليد	42
3-12مميزات كرة اليد	42
خلاصة	47
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
تمهيد	50
4-1الدراسة الإستطلاعية	51
4-2الدراسة الأساسية	51
4-2-1المنهج المستخدم	51

4-2-2متغيرات البحث	52
4-2-3مجتمع وعينة البحث	52
4-2-4مجالات البحث	53
4-2-5أدوات البحث	53
4-2-6الوسائل الإحصائية	54
خلاصة	55
الفصل الخامس: عرض و تحليل النتائج	
تمهيد	57
5-1عرض وتحليل النتائج	58
5-2مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات	79
خلاصة	81
الإستنتاج العام	83
خاتمة	85
إقتراحات وفروض مستقبلية	87
البيبليوغرافيا	89
الملاحق	
الملحق رقم(1) الإستبيان	
الملحق رقم (2)تسهيل المهمة	
الملحق رقم (3)قائمة الأساتذة المحكمين	
الملحق رقم (4)ختم وتوقيع نوادي كرة اليد لولاية البويرة	

قائمـــــة الجداول

قائمة الجداول

رقم الجدول	اسم الجدول	الصفحة
01	جدول يوضح عدد مدربين في كرة اليد في ولاية البويرة	52
02	عرض نتائج السؤال رقم01	58
03	عرض نتائج السؤال رقم02	59
04	عرض نتائج السؤال رقم03	60
05	عرض نتائج السؤال رقم04	61
06	عرض نتائج السؤال رق05	62
07	عرض نتائج السؤال رقم06	63
08	عرض نتائج السؤال رقم07	64
09	عرض نتائج السؤال رقم08	65
10	عرض نتائج السؤال رقم09	66
11	عرض نتائج السؤال رقم10	67
12	عرض نتائج السؤال رقم11	68
13	عرض نتائج السؤال رقم12	69
14	عرض نتائج السؤال رقم13	70
15	عرض نتائج السؤال رقم14	71
16	عرض نتائج السؤال رقم15	72
17	عرض نتائج السؤال رقم16	73
18	عرض نتائج السؤال رقم17	74
19	عرض نتائج السؤال رقم18	75
20	عرض نتائج السؤال رقم19	76
21	عرض نتائج السؤال رقم20	77

قائمـــــة الأشكال

قائمة الأشكال

رقم الجدول	اسم الجدول	الصفحة
01	التمثيل البياني للسؤال رقم 01	58
02	التمثيل البياني للسؤال رقم02	59
03	التمثيل البياني للسؤال رقم03	60
04	التمثيل البياني للسؤال رقم04	61
05	التمثيل البياني للسؤال رقم05	62
06	التمثيل البياني للسؤال رقم06	63
07	التمثيل البياني للسؤال رقم07	64
08	التمثيل البياني للسؤال رقم08	65
09	التمثيل البياني للسؤال رقم09	66
10	التمثيل البياني للسؤال رقم10	67
11	التمثيل البياني للسؤال رقم11	68
12	التمثيل البياني للسؤال رقم12	69
13	التمثيل البياني للسؤال رقم13	70
14	التمثيل البياني للسؤال رقم14	71
15	التمثيل البياني للسؤال رقم15	72
16	التمثيل البياني للسؤال رقم16	73
17	التمثيل البياني للسؤال رقم17	74
18	التمثيل البياني للسؤال رقم18	75
19	التمثيل البياني للسؤال رقم19	76
20	التمثيل البياني للسؤال رقم20	77

ملخص البحث:

عنوان الدراسة أهمية التخطيط التدريب في الرفع من مستوى واقعية الانجاز لدى لاعب كرة اليد u17

هدف الدراسة:

معرفة أهمية التخطيط التدريب في كرة اليد ومدى تطبيقه في البرامج التدريبية للفرق المحلية لكرة اليد لولاية البويرة.

إشكالية الدراسة:

معرفة مدى أهمية تخطيط التدريب في تحقيق الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد .

فرضيات الدراسة:

- تلعب خبرة المدرب في التدريب دورا كبيرا في الإعداد للتخطيط الرياضي.
- للوقت والظروف المادية والبيداغوجية العامل المهم والحاسم في نجاح البرامج التدريبية.
- لتخطيط التدريب دور في الوصول للأهداف المسطرة وتحقيق الانجاز الرياضي الجيد لفئة الأشبال الممارسة لكرة اليد الفرضية العامة يلعب تخطيط التدريب دورا مهما وأهمية بالغة في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعب كرة اليد .
- المنهج المستخدم، المنهج الوصف.
- الأدوات المستعملة النسبة المئوية.
- ومن خلال النتائج المتحصل عليها وجدنا أن التخطيط التدريب يساهم في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

المقدمة

مقدمة:

تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية فقد أصبحت الألعاب الرياضية إحدى المظاهر الحديثة التي تعكس مدى تقدم الدول ورقيها.

فالوصول باللاعبين أو الفريق إلى أفضل المستويات العالية يعتبر احد أهم الأهداف التدريب الرياضي وذلك من خلال إتباع المدرب لأفضل المبادئ والأسس والأساليب العلمية التي من بينها التخطيط الرياضي فالتخطيط عبارة تحديد الأهداف حسب أولوياتها وحصر كافة الموارد والإمكانات المتاحة مع تحديد انسب الوسائل والسبل لاستغلال هذه الموارد في تحقيق الأهداف والتخطيط أيضا هو احد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية وللتخطيط في المجال الرياضي عدة أشكال وأنواع تختلف من نوع لأخر حسب النشاط الممارس فهناك تخطيط طويل الأمد و التخطيطات للبطولات الرياضية التخطيط قصير ومتوسط المدى ولقد أصبح للتخطيط في الآونة الأخيرة وسيلة حتمية وضرورية للمدرب في إعداد الفريق للمنافسات وقد لقي اهتمام الباحثين الأخصائيين في المجال التدريب الرياضي ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة اليد وتأثيره على الرفع من دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد وتأثيره من دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد واقتصرت دراستنا على فئة الأشبال كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن الاشبال17 –U هي فئة يمكن فيها للطفل ان ينتقل من مرحلة التعلم للمهارة إلى مرحلة

الإتقان والتثبيت بالإضافة إلى انه في هذه المرحلة يبدأ المدرب في تقنين الأحمال التدريبية والدخول إلى مرحلة الفردية في التدريب(مبدأ مراعاة الفروق الفردية للاعب) حيث تعد هذه المرحلة حساسة في حياة اللاعب من ناحية التعلم واكتساب المعلومات.

مدخل عام

التعريف بالبحث

الإشكالية:

تعد الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة، و هذا بغض النظر عن مستواه العلمي و درجة تقدمه أو تخلفه، و لقد عرفها الإنسان عبر عصوره و حضاراته القديمة المختلفة، هذا و إن تناولت توجهات كل حضارة شأنها، فبعض اهتم بها لاعتبارها عسكرية و البعض الآخر مارسها كهواية لملأ أوقات الفراغ و الترويح عن النفس و بناء الجسم، و وظفت في بعض الدول كطريقة تربوية حيث فطن المفكرون التربويون القدماء إلى إطار القيم الذي تحفل به الرياضة و إلى قدرتها على تنشئة و تصليح و بناء الشخصية الاجتماعية، ناهيك عن الآثار الصحية التي ارتبطت بها منذ القديم.

حيث أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر من حيث الأهمية و الغرض من ممارستها وفق شروط و قواعد وصفت من أجل التحكم فيها، حيث و أصبح لكل رياضة أماكن مخصصة للممارسة و أغراض خاصة و قوانين تضبطها.

و رياضة كرة اليد كغيرها من بين هاته الرياضات تعتبر من أكثر الألعاب الجماعية شعبية و الأكثر ممارسة، فقد استطاعت أن تفرض نفسها في المجتمع الرياضي و تعد الرياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم في العالم، و الأكثر تنافسية لتحقيق النتائج في كل المستويات و هذا راجع بالأساس إلى الاعتناء بعدة جوانب و يأتي في مقدمتها المدرب و اللاعب و كذلك البرامج التدريبية المسطرة تسطيرا جيدا من حيث تحديد الأهداف و العمل على تحقيقها و هما لا شك فيه أن تحقيق النتائج الجيدة لا يأتي في عشية و ضحاها و إنما يحتاج إلى التدريب.

حيث أصبح التدريب بأشكاله المتنوعة عملية لها مكانة في المجتمعات المعاصرة، فقد صار حقلا واسعا يجمع فيه مختلف العلوم الأخرى التي تساعده على الارتقاء بمستوى اللاعبين خلال المنافسات، فالتدريب بالمفهوم العام هو عملية تربوية تخضع لأسس علمية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد البدنية و رفع من مستوى كفاءته لحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين، كما يسعى التدريب إلى ارتقاء اللاعب و وصوله إلى المستويات العالية و تحقيق الإنجاز الرياضي في شتى الرياضات.

و تخضع عملية التدريب الرياضي إلى العديد من الطرق و الوسائل المدروسة و التي تقوم الهيئة المشرفة على الفريق يوصفها (المدربين+الأعضاء المختصين).

وتتمثل هذه الطرق و الوسائل في عملية التخطيط الرياضي بصفة عامة و الذي يعتبر عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم و تسجيل مكونات و عناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين.

و التخطيط يسعى إلى وضع أهداف سهلة بطريقة منطقية قابلة للتحقيق على أرض الواقع سواء كانت أهدافا قصيرة المدى أو متوسطة المدى مثل الاشتراك في البطولة محلية أو طويلة المدى مثل تطوير أحد الفرق النائبة.

و من كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط بعملية التدريب الرياضي في كرة اليد و علاقته برفع من مستوى الإنجاز الرياضي لفئة الأشبال و من كل هذا قمنا بطرح التساؤل الآتي:

- **السؤال العام:** هل للتخطيط في التدريب الأهمية البالغة في تحقيق الإنجاز الرياضي لدى لاعب كرة اليد فئة أشبال.
- **التساؤلات الجزئية:**

1. هل تحديد الأهداف قبل العملية التدريسية يساعد في نجاح التخطيط قبل بدء العملية التدريسية لدى لاعب كرة اليد فئة أشبال؟.
2. هل يعتبر الزمن و الوسائل البيداغوجية عناصر مهمة لنجاح عملية تخطيط التدريب؟.
3. هل يساهم تخطيط التدريب في تحقيق الأهداف المبرمجة و الوصول إلى الإنجاز الرياضي في رياضة كرة اليد؟

- **فرضيات الدراسة:**
  - **الفرضية العامة:** يلعب تخطيط التدريب دورا مهما و أهمية بالغة في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعب كرة اليد فئة أشبال.
- **فرضيات الدراسة:**

1. تلعب خبرة المدرب في التدريب دورا كبيرا في الإعداد للتخطيط الرياضي.
2. للوقت و الظروف المادية و البيداغوجية العامل المهم و الحاسم في نجاح البرامج التدريبية.
3. لتخطيط التدريب دور في الوصول للأهداف المسطرة و تحقيق الإنجاز الرياضي الجيد لفئة الأشبال الممارسة لكرة اليد.

- **أسباب اختيار الموضوع:**

إن أسباب التي دفعتني إلى اختيار هذا الموضوع و البحث فيه و دراسته هي:

1- الأسباب ذاتية:

- الرغبة في الاطلاع على المشاكل التي تعاني منها الفرق المحلية الرياضة كرة اليد بولاية البويرة.
- الإحساس و الشعور بالمشكلة.
- الرغبة في إثراء المكتبة العلمية و زيادة في الرصيد العلمي للطلبة و المدرسين بصفة خاصة.

2- الأسباب الموضوعية:

- صلاحية المشكلة للدراسة الميدانية و
- ضعف مستوى البطولة الوطنية (المحلية) لكرة اليد تراعها خاصة بولاية البويرة.
- إبراز أهمية التخطيط و ايجابياته، كأسلوب علمي مهم و مساعد في تحقيق الأهداف التدريبية.
- خصوصية فئة الأشبال و التي تمثل مستقبل كرة اليد الجزائرية.

3/ **أهمية البحث:**

تنقسم أهمية بحثنا إلى:

3-1 - **الأهمية العلمية:**

- معرفة أهمية تخطيط التدريب وأهميته العلمية والمعرفية.
- إثراء الرصيد العلمي والمعرفي للمدربين و الباحثين في هذا المجال .
- إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث وملا الفراغ .
- فتح الطريق أمام الراغبين في الخوض في مثل هذا النوع من البحوث .
- إرشاد المدربين واللاعبين بأهمية التخطيط في تنفيذ ونجاح الأساليب التدريبية .

3-2- **الأهمية الأهمية النظرية:**

- تطبيق أسلوب تخطيط التدريب من طرف المدرب في الميدان له أهمية بالغة في الوصول الى الإعداد المتكامل (البدني النفسي الخططي التكتيكي ....الخ)
- يساعد المدرب على الاقتصاد في الوقت والمال والجهد .
- يساعد في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى اللاعبين وتحسين قدراتهم البدنية والمهارية....الخ.

_ إبراز أهمية تخطيط التدريب كطريقة حديثة ضرورية ومساهمة في تحسين المستوى الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

- التعرف على الأهداف المسطرة من طرف المدرب مما يساعد على إنجاح تخطيط التدريب.
- التعرف على التويت الزمني المدرج في مراحل التخطيط وأهميته في تحقيق أهداف التخطيط المسطرة.
- التعرف على نوع الأسلوب التدريبي المعتمد من قبل المدرب ومدى ملائمته في تحسين مستوى لاعبي كرة اليد.

الدراسات المرتبطة بالبحث:

يعد موضوع دراستنا من المواضيع الهامة و الضرورية في مجال التدريب الرياضي و بعد اطلاعنا على المواضيع المشابهة لموضوعنا في أرشيف المكتبة وجدنا بعض الدراسات و التي نذكر منها:

الدراسة الأولى:

دراسة :بلعباس حميد نوي حسان بن محفوظ زهير مذكرة تخرج لنيل شهادة ما شرف ميدان علوم و وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية سنة2015-2016 وكان عنوانها كالأتي دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد صنف14-15سنة حيث كانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة وتمثيل إشكالية الدراسة في ما هو دور التخطيط في التدريب وهل يرفع من مستوى أداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد صنف ما دون 14-15سنة .

ومن بين أهداف هذا البحث ما يلي :

- دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والصقل والتطور.
- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة اليد لدى المراهقين.
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة صنف الأداء المهارية في كرة اليد لدى المراهقين .
- معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب المهاري لدى اللاعبين.
- جعل دراستنا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي 15-17سنة.

الفرضية العامة :

للتخطيط في التدريب دور فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى المراهقين14-15سنة في كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- لخبرة المدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.
- الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط التدريبي.
- لنوع التخطيط دور في الأداء الرياضي الجيد لفئة أشبال الممارسة لكرة اليد.
- الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي

الدراسة الثانية:

دراسة: بايزيد عبد القادر معاذ أحسن مذكرة تخرج لنيل شهادة ماشرف ميدان العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية سنة(2012-2013) وكان عنوانها كالأتي :أهمية تخطيط التدريب في تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم لفئة أشبال (17 سنة) وكانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية عن بعض أندية الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة وتمثل إشكالية الدراسة في هل لتخطيط التدريب أهمية بالغة في تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم لفئة أشبال .

ومن بين أهداف هذا البحث مايلي:

- محاولة إبراز أهمية ودور التخطيط التدريب كطريقة حديثة في تحسين المردود الرياضي.
- إبراز مدى أهمية تحديد الأهداف من طرف المدرب في تحسين عملية تخطيط التدريبي .
- محاولة معرفة مدى تحديد الفترة الزمنية ومراحل التدريب في المساعدة على التخطيط الجيد والدقيق..
- توضيح تأثير أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب على نتائج الفريق.

الفرضية العامة:

لتخطيط التدريب أهمية بالغة و فعالة في تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم فئة أشبال.

فرضيات الدراسة:

- تحديد أهداف تساعد في تحسين عملية تخطيط التدريب لاعبي كرة القدم .
- تحديد الفترة الزمنية ومراحل التدريب من طرف المدرب يساعد على تخطيط الجيد والدقيق.
- يؤثر أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب على نتائج الفريق.
- اقتراحات وفروض المستقبلية.
- على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا والمتمثلة في معرفة أهمية التخطيط في التدريب للرفع من مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أشبال يمكن الخروج بعدة توصيات وفروض مستقبلية يمكن دراستها وانجاز بحوث أخرى والتوصل لنتائج جديدة نذكر منها مايلي :

- على مدربي كرة اليد مراعاة عامل الزمن والوقت وإعطائه الأهمية اللازمة عند التخطيط للبرامج التدريبية.
- خبرة المدرب لا تكن لوحدها في قيام المدرب بعملية التخطيط بل تحتاج إلى الجمع بين الجانب النظري (العملي) والتطبيقي (الخبرة في الميدان)
- تعتبر فئة الأشبال فئة جد حساسة يجب على المدربين الاهتمام بها وتطويرها.
- على المدرب أن يراعي عند عملية التخطيط التدريب جميع الجوانب(البدنية، الفزيولوجية، التقنية العملية ،الاجتماعية...الخ) وآخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية.
- المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير الأداء والرفع من مستواه وهذالاخير مرتب بنوعية التخطيط المنتهج.
- **التعليق على الدراسات:**
- من المعروف انه ككل دراسة علمية او بحث من البحوث العلمية الا وقد جاءت بعده دراسات وبحوث علمية عديدة د تناولت هذه المواضيع بالشرح والتحليل وحتى وان كانت تشترك في بعض المعاني ذو الجوانب وبذلك تتشكل هذه الدراسات وتعرف الدراسات السابقة والمشابهة بأنها كلها أقيمت رداسة علمية حققتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة او قاعدة للبحوث المستقبلية اذ انه من الضروري ربط المصادر الأساسية يبعضها بعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل المعطيات البحث والربط بينهما وبين موضوع الوارد للبحث فيه . [1]
- ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة و المتابعة لموضوع التخطيط واعتمدت كلتا الدراسات على المنهج الوصفي بأداة جمع المعلومات و للتخطيط دور هام في تحسين وتطوير الأداء الرياضي للاعبين كما انه يساهم في تحقيق الأهداف التدريبية والاقتصاد في الوقت و الجهد والمال ان كلتا الدراستين لم تتصرف الى تخطيط التدريب و الأهمية التي يكتبها من الجانب التطبيقي و الميداني(التركيز على إجراء البحوث داخل المؤسسات) كما ارتكزت هاته الدراستين على الجانب الفكري أكثر من الجانب الحسي المطلوب.

[1]-رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس ،المؤسسة الوطنية للكتاب ،الجزائر 1999ص123

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1)تعريف تخطيط التدريب:

أ)اصطلاحا:هو استقراء للمستقبل من خلال إمكانيات الحاضر وخبرات الماضي والإستعداد للمستقبل بوضع أنسب الحلول لكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لصعوبات محتملة عن طريق تحديد السياسات الكفيلة لتحقيق هاته الأهداف [1].

ب)إجرائيا:هو وضع برامج تدريب مخططة يضعها المدرب للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات.

2)**تعريف المدرب:**

أ)اصطلاحا:هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية التربية والتدريب ,ويؤثر على مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا ,وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب والفريق تطويرا شاملا ومتزنا [2].

ب)إجرائيا:يعتبر المدرب بمثابة القائد الذي يسير العملية التربوية والرياضية ويوجه سلوكات اللاعبين من أجل دفعهم لتحقيق أحسن مستوى ممكن.

3)الدافعية:

أ)اصطلاحا:تعرف الدافعية على أنها مصطلح عام يدل على العلاقات الديناميكية بين الفرد وبيئته ,وتستعمل العوامل والحالات المختلفة (الفطرية والمكتسبة ,الداخلية والخارجية المتعلمة والغير متعلمة,الشعورية واللاشعورية..إلخ).والتي تعمل على توجيه وبدء استمرار السلوك وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما فالدافع هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين [3].

1-عماد الدين عباس أبو زيد ,التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد فريق في الألعاب الجماعية ,منشأة المعارف الإسكندرية 2007.

[2]– قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية، ط1، دار الفكر للنشر: العراق، 1998، ص 79.

[3]– محمد حسن علاوي "2005"، ملخص علم النفس الرياضي، ط4، مصر، مكتب مصر الجديدة، ص211.

ب)إجرائيا:هي الاندفاع إلى المجموعة من الأفعال ذات هدف وغاية.

4)كرة اليد:

أ)إجرائيا:هي لعبة السرعة والإثارة معا في وقت واحد تجمع بين الجري والقفز واستلام الكرة وتمريرها في أقل وقت ممكن وتسجيل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم.

اصطلاحا:كرة اليد هي لعبة جماعية تلعب باليد تجري داخل ملعب خاص ,حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم,وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيديرالية العالمية لكرة اليد[1] .

[1]- محمد صبحي حسنين و كمال عبد الحميد اسماعيل، 2001، رباعيات كرة اليد الحديثة، مصر، دار النشر، ص22.

الجانب النظري

الإشكالية:

تعد الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة، و هذا بغض النظر عن مستواه العلمي و درجة تقدمه أو تخلفه، و لقد عرفها الإنسان عبر عصوره و حضاراته القديمة المختلفة، هذا و إن تناولت توجهات كل حضارة شأنها، فبعض اهتم بها لاعتبارها عسكرية و البعض الآخر مارسها كهواية لملأ أوقات الفراغ و الترويح عن النفس و بناء الجسم، و وظفت في بعض الدول كطريقة تربوية حيث فطن المفكرون التربويون القدماء إلى إطار القيم الذي تحفل به الرياضة و إلى قدرتها على تنشئة و تصليح و بناء الشخصية الاجتماعية، ناهيك عن الآثار الصحية التي ارتبطت بها منذ القديم.

حيث أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر من حيث الأهمية و الغرض من ممارستها وفق شروط و قواعد وصفت من أجل التحكم فيها، حيث و أصبح لكل رياضة أماكن مخصصة للممارسة و أغراض خاصة و قوانين تضبطها.

و رياضة " كرة اليد كغيرها من بين هاته الرياضات تعتبر من أكثر الألعاب الجماعية شعبية و الأكثر ممارسة، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها فريق تسجيل الأهداف داخل مرمى الخصم، وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد".[1] فقد استطاعت أن تفرض نفسها في المجتمع الرياضي و تعد الرياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم في العالم، و الأكثر تنافسية لتحقيق النتائج في كل المستويات و هذا راجع بالأساس إلى الاعتناء بعدة جوانب و يأتي في مقدمتها المدرب و اللاعب و كذلك البرامج التدريبية المسطرة تسطيرا جيدا من حيث تحديد الأهداف و العمل على تحقيقها و هما لا شك فيه أن تحقيق النتائج الجيدة لا يأتي في عشية و ضحاها و إنما يحتاج إلى التدريب.

حيث أصبح التدريب بأشكاله المتنوعة عملية لها مكانة في المجتمعات المعاصرة، فقد صار حقلا واسعا يجمع فيه مختلف العلوم الأخرى التي تساعده على الارتقاء بمستوى اللاعبين خلال المنافسات، فالتدريب بالمفهوم العام هو عملية تربوية تخضع لأسس علمية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد البدنية و رفع من مستوى كفاءته لحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين، كما يسعى التدريب إلى ارتقاء اللاعب و وصوله إلى المستويات العالية و تحقيق الإنجاز الرياضي في شتى الرياضات.

و تخضع عملية التدريب الرياضي إلى العديد من الطرق و الوسائل المدروسة و التي تقوم الهيئة المشرفة على الفريق يوصفها (المدربين+الأعضاء المختصين).

1- محمد صبحي حسنين و كمال عبد الحميد اسماعيل، رباعيات كرة اليد الحديثة، 2001، مصر، دار النشر، ص 22.

وتتمثل هذه الطرق و الوسائل في عملية التخطيط الرياضي بصفة عامة و الذي يعتبر عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم و تسجيل مكونات و عناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين.

و التخطيط " هو استقراء المستقبل من خلال إمكانيات الحاضر و خبرات الماضي و الاستعداد للمستقبل بوضع الحلول لكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة و القريبة ووضع بدائل الصعوبات المحتملة عن طريق تحديد السياسات الكفيلة لتحقيق هذه الأهداف".[1]

و من كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط بعملية التدريب الرياضي في كرة اليد و علاقته برفع من مستوى الإنجاز الرياضي لفئة الأشبال و من كل هذا قمنا بطرح التساؤل الآتي:

- **السؤال العام:** هل للتخطيط في التدريب الأهمية البالغة في تحقيق الإنجاز الرياضي لدى لاعب كرة اليد فئة أشبال.
- **التساؤلات الجزئية:**

1. هل تحديد الأهداف قبل العملية التدريسية يساعد في نجاح التخطيط قبل بدء العملية التدريسية لدى لاعب كرة اليد فئة أشبال؟.
2. هل يعتبر الزمن و الوسائل البيداغوجية عناصر مهمة لنجاح عملية تخطيط التدريب؟.
3. هل يساهم تخطيط التدريب في تحقيق الأهداف المبرمجة و الوصول إلى الإنجاز الرياضي في رياضة كرة اليد؟

- **فرضيات الدراسة:**
  - **الفرضية العامة:** يلعب تخطيط التدريب دورا مهما و أهمية بالغة في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعب كرة اليد فئة أشبال.
- **فرضيات الدراسة:**

1. تلعب خبرة المدرب في التدريب دورا كبيرا في الإعداد للتخطيط الرياضي.
2. للوقت و الظروف المادية و البيداغوجية العامل المهم و الحاسم في نجاح البرامج التدريبية.
3. لتخطيط التدريب دور في الوصول للأهداف المسطرة و تحقيق الإنجاز الرياضي الجيد لفئة الأشبال الممارسة لكرة اليد.

- **أسباب اختيار الموضوع:**

إن أسباب التي دفعتني إلى اختيار هذا الموضوع و البحث فيه و دراسته هي:

1- عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط و الأسس العلمية لبناء و اعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشآت المعارف الإسكندرية، 2007، ص 15.

1- الأسباب ذاتية:

- الرغبة في الاطلاع على المشاكل التي تعاني منها الفرق المحلية الرياضة كرة اليد بولاية البويرة.
- الإحساس و الشعور بالمشكلة.
- الرغبة في إثراء المكتبة العلمية و زيادة في الرصيد العلمي للطلبة و المدرسين بصفة خاصة.

2- الأسباب الموضوعية:

- صلاحية المشكلة للدراسة الميدانية و
- ضعف مستوى البطولة الوطنية (المحلية) لكرة اليد تراعها خاصة بولاية البويرة.
- إبراز أهمية التخطيط و ايجابياته، كأسلوب علمي مهم و مساعد في تحقيق الأهداف التدريبية.
- خصوصية فئة الأشبال و التي تمثل مستقبل كرة اليد الجزائرية.

3/ أهمية البحث:

تنقسم أهمية بحثنا إلى:

3-1 - الأهمية العلمية:

- معرفة أهمية تخطيط التدريب وأهميته العلمية والمعرفية.
- إثراء الرصيد العلمي والمعرفي للمدربين و الباحثين في هذا المجال .
- إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث وملا الفراغ .
- فتح الطريق أمام الراغبين في الخوض في مثل هذا النوع من البحوث .
- إرشاد المدربين واللاعبين بأهمية التخطيط في تنفيذ ونجاح الأساليب التدريبية .

3-2- الأهمية الأهمية النظرية:

- تطبيق أسلوب تخطيط التدريب من طرف المدرب في الميدان له أهمية بالغة في الوصول الى الإعداد المتكامل (البدني النفسي الخططي التكتيكي ....الخ)
- يساعد المدرب على الاقتصاد في الوقت والمال والجهد .
- يساعد في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى اللاعبين وتحسين قدراتهم البدنية والمهارية....الخ.

_ إبراز أهمية تخطيط التدريب كطريقة حديثة ضرورية ومساهمة في تحسين المستوى الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

- التعرف على الأهداف المسطرة من طرف المدرب مما يساعد على إنجاح تخطيط التدريب.
- التعرف على التويت الزمني المدرج في مراحل التخطيط وأهميته في تحقيق أهداف التخطيط المسطرة.
- التعرف على نوع الأسلوب التدريبي المعتمد من قبل المدرب ومدى ملائمته في تحسين مستوى لاعبي كرة اليد.

الدراسات المرتبطة بالبحث:

يعد موضوع دراستنا من المواضيع الهامة و الضرورية في مجال التدريب الرياضي و بعد اطلاعنا على المواضيع المشابهة لموضوعنا في أرشيف المكتبة وجدنا بعض الدراسات و التي نذكر منها:

الدراسة الأولى:

دراسة :بلعباس حميد نوي حسان بن محفوظ زهير مذكرة تخرج لنيل شهادة ما شرف ميدان علوم و وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية سنة2015-2016 وكان عنوانها كالأتي دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد صنف14-15سنة حيث كانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة وتمثيل إشكالية الدراسة في ما هو دور التخطيط في التدريب وهل يرفع من مستوى أداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد صنف ما دون 14-15سنة .

ومن بين أهداف هذا البحث ما يلي :

- دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والصقل والتطور.
- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة اليد لدى المراهقين.
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة صنف الأداء المهارية في كرة اليد لدى المراهقين .
- معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب المهاري لدى اللاعبين.
- جعل دراستنا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي 15-17سنة.

الفرضية العامة :

للتخطيط في التدريب دور فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى المراهقين14-15سنة في كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- لخبرة المدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.
- الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط التدريبي.
- لنوع التخطيط دور في الأداء الرياضي الجيد لفئة أشبال الممارسة لكرة اليد.
- الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي

الدراسة الثانية:

دراسة: بايزيد عبد القادر معاذ أحسن مذكرة تخرج لنيل شهادة ماشرف ميدان العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية سنة(2012-2013) وكان عنوانها كالأتي :أهمية تخطيط التدريب في تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم لفئة أشبال (17 سنة) وكانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية عن بعض أندية الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة وتمثل إشكالية الدراسة في هل لتخطيط التدريب أهمية بالغة في تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم لفئة أشبال .

ومن بين أهداف هذا البحث مايلي:

- محاولة إبراز أهمية ودور التخطيط التدريب كطريقة حديثة في تحسين المردود الرياضي.
- إبراز مدى أهمية تحديد الأهداف من طرف المدرب في تحسين عملية تخطيط التدريبي .
- محاولة معرفة مدى تحديد الفترة الزمنية ومراحل التدريب في المساعدة على التخطيط الجيد والدقيق..
- توضيح تأثير أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب على نتائج الفريق.

الفرضية العامة:

لتخطيط التدريب أهمية بالغة و فعالة في تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم فئة أشبال.

فرضيات الدراسة:

- تحديد أهداف تساعد في تحسين عملية تخطيط التدريب لاعبي كرة القدم .
- تحديد الفترة الزمنية ومراحل التدريب من طرف المدرب يساعد على تخطيط الجيد والدقيق.
- يؤثر أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب على نتائج الفريق.
- اقتراحات وفروض المستقبلية.
- على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا والمتمثلة في معرفة أهمية التخطيط في التدريب للرفع من مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أشبال يمكن الخروج بعدة توصيات وفروض مستقبلية يمكن دراستها وانجاز بحوث أخرى والتوصل لنتائج جديدة نذكر منها مايلي :
- على مدربي كرة اليد مراعاة عامل الزمن والوقت وإعطائه الأهمية اللازمة عند التخطيط للبرامج التدريبية.

- خبرة المدرب لا تكن لوحدها في قيام المدرب بعملية التخطيط بل تحتاج إلى الجمع بين الجانب النظري (العملي) والتطبيقي (الخبرة في الميدان)
- تعتبر فئة الأشبال فئة جد حساسة يجب على المدربين الاهتمام بها وتطويرها.
- على المدرب أن يراعي عند عملية التخطيط التدريب جميع الجوانب(البدنية، الفزيولوجية، التقنية العملية ،الاجتماعية...الخ) وآخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية.
- المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير الأداء والرفع من مستواه وهذالاخير مرتب بنوعية التخطيط المنتهج.
- **التعليق على الدراسات:**
- من المعروف انه ككل دراسة علمية او بحث من البحوث العلمية الا وقد جاءت بعده دراسات وبحوث علمية عديدة د تناولت هذه المواضيع بالشرح والتحليل وحتى وان كانت تشترك في بعض المعاني ذو الجوانب وبذلك تتشكل هذه الدراسات وتعرف الدراسات السابقة والمشابهة بأنها كلها أقيمت رداسة علمية حققتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة او قاعدة للبحوث المستقبلية اذ انه من الضروري ربط المصادر الأساسية يبعضها بعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل المعطيات البحث والربط بينهما وبين موضوع الوارد للبحث فيه . [1]
- ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة و المتابعة لموضوع التخطيط واعتمدت كلتا الدراسات على المنهج الوصفي بأداة جمع المعلومات و للتخطيط دور هام في تحسين وتطوير الأداء الرياضي للاعبين كما انه يساهم في تحقيق الأهداف التدريبية والاقتصاد في الوقت و الجهد والمال ان كلتا الدراستين لم تتصرف الى تخطيط التدريب و الأهمية التي يكتبها من الجانب التطبيقي و الميداني(التركيز على إجراء البحوث داخل المؤسسات) كما ارتكزت هاته الدراستين على الجانب الفكري أكثر من الجانب الحسي المطلوب.

[1]-رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس ،المؤسسة الوطنية للكتاب ،الجزائر 1999ص123

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1)تعريف تخطيط التدريب:

أ)اصطلاحا:هو استقراء للمستقبل من خلال إمكانيات الحاضر وخبرات الماضي والإستعداد للمستقبل بوضع أنسب الحلول لكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لصعوبات محتملة عن طريق تحديد السياسات الكفيلة لتحقيق هاته الأهداف [1].

ب)إجرائيا:هو وضع برامج تدريب مخططة يضعها المدرب للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات.

2)**تعريف المدرب:**

أ)اصطلاحا:هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية التربية والتدريب ,ويؤثر على مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا ,وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب والفريق تطويرا شاملا ومتزنا [2].

ب)إجرائيا:يعتبر المدرب بمثابة القائد الذي يسير العملية التربوية والرياضية ويوجه سلوكات اللاعبين من أجل دفعهم لتحقيق أحسن مستوى ممكن.

3)الدافعية:

أ)اصطلاحا:تعرف الدافعية على أنها مصطلح عام يدل على العلاقات الديناميكية بين الفرد وبيئته ,وتستعمل العوامل والحالات المختلفة (الفطرية والمكتسبة ,الداخلية والخارجية المتعلمة والغير متعلمة,الشعورية واللاشعورية..إلخ).والتي تعمل على توجيه وبدء استمرار السلوك وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما فالدافع هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين [3].

1-عماد الدين عباس أبو زيد ,التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد فريق في الألعاب الجماعية ,منشأة المعارف الإسكندرية 2007.

[2]– قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية، ط1، دار الفكر للنشر: العراق، 1998، ص 79.

[3]– محمد حسن علاوي "2005"، ملخص علم النفس الرياضي، ط4، مصر، مكتب مصر الجديدة، ص211.

ب)إجرائيا:هي الاندفاع إلى المجموعة من الأفعال ذات هدف وغاية.

4)كرة اليد:

أ)إجرائيا:هي لعبة السرعة والإثارة معا في وقت واحد تجمع بين الجري والقفز واستلام الكرة وتمريرها في أقل وقت ممكن وتسجيل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم.

اصطلاحا:كرة اليد هي لعبة جماعية تلعب باليد تجري داخل ملعب خاص ,حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم,وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيديرالية العالمية لكرة اليد[1] .

[1]- محمد صبحي حسنين و كمال عبد الحميد اسماعيل، 2001، رباعيات كرة اليد الحديثة، مصر، دار النشر، ص22.

الفصل الأول

التخطيط في التدريب الرياضي

تمهيد:

يعتبر التخطيط في حد ذاته نشاط قديم فقد ظهر مع البداية الأولى لظهور الإنسان ، و تطور مع ذكاء الإنسان .و تطورت قدرت الإنسان على التخطيط بتفوقه في جميع المجالات : الفكرية ، العلمية ، الصناعية ، ... الخ . و ذلك بإظهار قدراته العقلية .

كما يلعب التخطيط دورا كبيرا و هاما في جميع المجالات فهو أيضا له دوره الهام في التدريب الرياضي .

و يتوقف تطور و تقدم الأداء الرياضي للاعب أو الفريق في أي لعبة على العمل العلمي المخطط ، و معنى التخطيط في المجال الرياضي هو التنبؤ و الاستعداد ، التنبؤ بما سيحدث في المستقبل و الاستعداد للعقبات ذلك قد تحول بين المدرب و الأهداف الذي يسعى إلى تحقيقها .

و مما لا شك فيه أن أساس وضع التخطيط ليس فقط المعرفة العلمية و لكن لخبرة المدرب في ميدان تدريبه دورها الواضح و على ذلك لابد أن يرتبط العاملان معا .

هذا لإيقافه إلى كونه يلقى العناية الكافية و ان يكون بعد تفكير سليم مبني على الأسس العلمية السليمة ، و أن يكون منظم و متدرج بحيث يضمن للمدرب الوصول في أخر الأمر إلى الأهداف المطلوب تحقيقها .

و نحن في هذا الفصل سنتطرف إلى التخطيط في مجال التدريب الرياضي و مفهومه ، هذا بالإضافة إلى أهميته و أهدافه و العوامل الأساسية لنجاحه ..... الخ

1- مفهوم التخطيط: التخطيط توقع فكري يلعب فيه التنبؤ والحدس دورا كبيرا وهو عملية مستمرة من الإعداد المتكامل للوصول إلى الأهداف بصورة مباشرة وبأقل جهد ووقت ومال.

التخطيط علامة مرشدة للمدرب تنير الدرب أمامه وتحدد المسارات الصحيحة الواجب السير بها، لتحقيق الأهداف والوصول إلى أحسن النتائج وهو أسلوب الاستقرار البعيد عن المفاجئات التي يتوقع المستقبل ويتنبأ به وبعيد له العدة التي تبعده عن مرات الفشل[1].

1-2 أهمية ومزايا التخطيط الرياضي:

تكمن مزايا التخطيط عند علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد ومحمد أحمد عبده خليل في العناصر التالية:

- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد وعند تنفيذ الأعمال، وكذلك توضيح الأهداف لكي يسعوا إلى تحقيقها.

- يوضح مقدما جميع الموارد المطلوب استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات.

- يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تلاقيها قبل حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار.

- يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث القائمين على التنفيذ والأموال ووسائل التنفيذ.

- يعمل على الاستغلال الأمثل للإمكانات المتاحة، مما يؤدي إلى تخفيض تكاليف المشروع إلى أدنى حد ممكن.

- يساعد على التنسيق بين الأنشطة المختلفة ويتم عن طريق التنسيق الأول الذي يتم بين الخطط.

- يحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات في ظل التخطيط يطمئن الجميع إلى أن الأمور التي تهمهم قد حسب حسابها أو عدت عدتها.

1- أحمد عريبي عودة التخطيط التدريب في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي، 2016، ص16.

1-3 فوائد التخطيط الرياضي:

إن التخطيط الرياضي السليم عند جمال صبري فرج يجب أن يستند إلى أسس علمية مرتبطة بمهارة المدرب الميدانية والتي تساهم في إعداد الرياضي إعداد جيدا يضمن الوصول به إلى أحسن حالة من الإستعداد في فترة السباقات المهمة ومن فوائد التخطيط نذكر ما يلي:

1) يساعد في تفادي الإصابات خلال التدريب وبشكل خاص لكل الإصابات المتعلقة بالإفراط في التدريب، وأحيانا بسبب التدريب غير الملائم.

2) تفادي العشوائية في العمل والتخطيط في مقادير الحمل ومكوناته.

3) تفادي الملل الذي ينتج من تكرار التدريب نفسه يوم بعد يوم.

4) يوفر للرياضي أهداف قصيرة المدى وطويلة المدى والتي تخدم كدليل في اللحظات المناسبة، وهذه الأهداف تعمل كمحفز للرياضي للمضي في التدريب.

5) توفر للمدرب معلومات كاملة عما عمله خلال السنة الماضية (الخطة السابقة) و هذا يساعده في اختيار البدائل التي بواسطتها يتمكن من بناء التدريب الحالي (الخطة الجديدة).

6) يمكن المدرب من خلاله إجراء اختبارات للرياضي عدت مرات لقياس تقدمه خلال مراحل و فترات التدريب المختلفة.

1-4 عوامل نجاح التخطيط الرياضي:

إن للتخطيط الرياضي عند عامر فاخر شفاتي مجموعة من العوامل الأساسية التي يجب على المدرب أن يولي لها أهمية بالغة و يرعاها لنجاح العملية التدريبية، و نلخص تلك العوامل فيما يلي:[1]

1) أن تكون الخطة مستهدفة، و عند تحديد الأهداف يجب مراعاة ما يأتي:

* أن تكون هذه الأهداف محققة لفائدة مزدوجة للجهاز المعني (الشباب الرياضي).

* أن تكون الأهداف واقعية و ليست خيالية.

1- عامر فاخر شفاتي، علم التدريب الرياضي، نظم الناشئين للمستويات العليا، ط1، 2014، مكتبة المجتمع العربي، ص99.

* عندما تكون هذه الأهداف واضحة و محددة يمكن ترجمتها على شكل أرقام أو مظاهر يمكن تحقيقها.

* إذا قسمت الأهداف العامة إلى مرحلة فينبغي أن تكون هذه الأهداف مرتبطة بحيث يساعد تحقيق هدف معين على تحقيق الأهداف التالية و هكذا.

2) الاعتماد على الدراسة العلمية: كلما اتصفت المعلومات بالدقة و الموضوعية فإن هذا يساعد على نجاح الخطة و حتى تكون المعلومات دقيقة و موضوعية ينبغي الاعتماد على الدراسة العلمية.

3) تصميم الخطة في حدود الإمكانات: يجب أن تكون الخطة مناسبة من حيث الإمكانات و الموارد المتاحة و بدون ذلك تصبح الخطة عاجزة عن تحقيق الأهداف.

4) يجب إسناد مسؤولية وضع الخطوات و تنفيذها و متابعتها إلى من تتوافر لديهم الخبرة و الدراية من أصحاب الاختصاص.

5) مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ الخطة.

6) استخدام الوسائل العلمية المناسبة.

1-5 الأسس العلمية لتخطيط التدريب الرياضي:

لكي يكون التخطيط ناجحا و فعالا عند عامر فاخر شفاتي لابد أن يستند إلى أسس علمية و تشتمل على ما يأتي:

1) تحقيق الهدف

2) العلمية

3) الشمول

4) البيانات و المعلومات الصحيحة

5) الواقعية

6) التدرج

7) المرونة

8) الإستغلال الأمثل للإمكانات

9) التنسيق

10) المشاركة الجماعية

11)الاقتصادية

1-6 مراحل التخطيط الرياضي:

يمر التخطيط الرياضي عند سلام حنتوش المعموري و علي عبد العظيم الزبيدي بعدة مراحل أو خطوات تعتبر ضرورية و هي كالآتي:[1]

1) مرحلة الإعداد و تعيين تحديد الغاية أو رسالة المنظمة و التي تعبر عن سبب قيامها أو وجودها ووضع الأهداف و تحديد البدائل و اختيار الخطة ووضع استراتيجية لمتابعة تنفيذ و تنظيم الخطة.

2) مرحلة التحليل: أي تحليل الأهداف الموضوعة و لمقارنتها ببعضها البعض و تحليل السياسات و الإجراءات لمعرفة مدى واقعيتها و مرونتها و مقارنة الأهداف بالتنبؤات و مدى دقة هذه التنبؤات.

3) مرحلة الخيارات و الأولوية : رأيتم بهذه المرحلة مقارنة الخيارات الاستراتيجية أي المرسومة لمدى طويل و لفترة زمنية بعيدة على المدى القصير و المتوسط لإختيار أفضل في ضوء التنبؤ و التوقع العملي على الأساليب الكمية و المعادلات الرياضية.

4) مرحلة الخطط البديلة: و عادة يتم وضع بدائل يتم اختيار البديل مثل الذي يحقق ربح أعلى و مخاطر أقل و لكي يكون التخطيط سليما وواقعيا و قابلا للتنفيذ يجب اعداد مجموعة من الخطط يتم المقارنة بينها و بين الواقع و في ضوء التنبؤات العلمية يتم اختيار أفضلها.

1-7 مبادئ التخطيط الفعال:

1- د. سلام حنتوش المعموري، م.د علي عبد العظيم الزبيدي، الإدارة الرياضية بين النظرية و التطبيق لطلبة التربية الرياضية، ط 2016.

من أهم تلك المبادئ ما يلي:

ضرورة بناء الحفلة في ضوء هدف واضح و متريح و محدد، مما ييسر عملية التخطيط.

– أن تكون الخطة مفهومة و واضحة و تتميز بالدقة مما يتيح الفرصة لاستيعابها من قبل القائمين على وضعها موضع التنفيذ.

– أن تكون الخطة اقتصادية و مراعية للإمكانيات و الموارد البشرية المتاحة.

– أن تتميز الخطو بالمرونة حتى يمكنها من مقابلة الظروف المتغيرة و الطارئة.

– أن تكون قابلة للمتابعة عند التنفيذ مما ييسر تقويم الأداء و العمل.

– يجب أن يعتمد التخطيط على الوثائق و الحقائق و التفكير الموضعي.

– أن يشارك في التخطيط كل من له دراية علمية و نبرة في مجال التخطيط

1-8 عناصر التخطيط:

مما سبق يمكن القول أن التخطيط هو عمل افتراضات لما ستكون عليه الأحوال في المستقبل ثم وضع خطة تبين الأهداف المطلوب الوصول إليها والعناصر الواجب استخدامها وكيفية استخدام هذه العناصر وخطط السير والمراحل المختلفة الواجب المرور بها والوقت اللازم لتنفيذ الأعمال وعلى هذا يمكن تقسيم التخطيط إلى عناصره الخمسة الآتية الذكر:

1) تحديد الأهداف المطلوب الوصول إليها بالجهد الجماعي.
2) رسم السياسات، أي القواعد التي تحكم تصرفات المرؤوسين في استخدامهم للعناصر المذكورة.

3) تحديد العناصر كما ونوعا، الواجب استخدامها لتحقيق الأهداف سواء كانت هذه العناصر مادية أو بشرية.

4) إقرار الإجراءات: أي الخطوات التفصيلية التي تتبع في تنفيذ مختلف العمليات.

5) وضع البرامج الزمنية، أي ترتيب الأعمال المطلوب القيام بها ترتيبا زمنيا.[1]

1-9 أنواع التخطيط في التدريب الرياضي:

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

1-9-1 خطة التنمية الرياضية طويلة المدى: أكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي و يشمل هذا النوع من التخطيط على فترات تتراوح ما بين 08 – 15 سنة أو تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي في الوصول لأعلى مستوى رياضي، فالوصول للمستويات العالمية في جميع الأنشطة الرياضية، بالخصوص في تنمية المهارات و النهوض بالأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد، فلا ينتج وليد اللحظة أو الصدفة أي تكون بين يوم و ليلة، و لكن ينمو و تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي لدى ممارس كرة اليد، و الذي يمتد لسنوات طوال تنقسم يليها مراحل متعددة أذا ترتكز على أهم من هدف و الواجبات للمدى الطويل، و ينبغي أن تكون الهدف النهائي لخطط التنمية الرياضية لدى ممارسي كرة اليد طويلة، الذي هو محاولة لتحقيق المستويات العليا مع مراعاة توقع درجة التطور بالنسبة لهده المستويات نظرا لأن المستوى العالمي لا يقف عقد نقطة ثابة واحدة، بل يتميز بدوام التطور الرقي.

و على ذلك فإن، دوام الارتقاء و التطور بالنسبة للمستويات العالمية يستلزم الضرورة مرونة التخطيط كما يتطلب تحديد المسويات الجزئية المطلوب تحقيقها مثل المستويات المطلوب بالنسبة لدرجة نمو و تكور

1- علي الفهيمي بيك ، عماد الدين عباس أبوزيد، محمد أحمد عبده خليل، مرجع سابق،ص23.

الصفات البدنية و المهارات الحركية و القدرات الخططية و المعارف و المعلومات النظرية، بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد الوقت اللازم لتحقيق كل هذه المتطلبات مع تحديد الأسبقية الصحيحة لكل منها.

و تتجه بعض الدول بالنسبة لتخليصها مثل هذه البطولات و خاصة بالنسبة للدورات الياضية التي تشمل عدد معين من الألعاب ، كالألعاب الأولمبية أو الدورات العربية

1-9-2 الخطط السنوية المدى القصير و المتوسط:

تهدف الخطط السنوية إلى كون المدرب أو المشرف في التدريب الرياضي يقوم بتسطير البرنامج السنوي و الخطط وفقا لمجموعة من المعطيات و الإمكانيات المتاحة و ذلك بمراعاة و إنشاء العلاقات الداخلية في الفريق و إبراز خصوصية كل التمرينات المطلوبة من المجموعة أدائها و إتقانها خلال مجموعة الدورات او الوحدات التدريبية التي تتدرج وفق الخطط السنوية .[1]

وان المدرب يقوم بإعداد برنامج تناسب و مرحلة المتنافسين في كرة اليد و ذلك بمراعاة الإمكانيات و القدرات و المؤهلات لدى ممارسين من اجل تطبيق البرنامج بحذافيره و عدم الاصطدام مع المعوقات الطارئة.

1-9-3 الشروط الواجب أتباعها عند تخطيط التدريب:

يذكر كل من حسن معوض و سيد شلتوت 1969م بعض الشروط و المبادئ العامة التي يجب على المخطط سواء أكان مدربا أو إداريا أن يراعيها قبل وضع الخطة سواء أكانت الخطة طويلة المدى أو قصيرة المدى و التي يمكن انجازها فيما يلي :

- يجب ان يبني التخطيط على أساس من الحقائق الصحيحة و التفكير الموضوعي .

1- بن أكلي كريم: الممارسة الرياضية في الأندية و أثارها رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر الجزائر 2003 ص15.16

- ان يقوم التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية.
- يجب الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف او تغيير.
- يجب إشراك جميع المعنيين واخذ أرائهم عند وضع الخطة.
- الابتعاد عن التخمين ما أمكن و الاعتماد على التفكير العلمي السليم.
- يجب أن لا يعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ بل على أساليب مختلفة من التنفيذ والتي تتكيف و تتشكل حسب الظروف الجديدة التي تفرض نفسها على عملية التخطيط.

و فيما يلي نعرض الأسس الخاصة بالتخطيط السليم في مجال التدريب الرياضي و التي نجملها فيما يلي [1] :

- رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعملية التدريبية مع توزيع الاختصاص.
- تحديد الهدف الخاص بكل مرحلة تدريبية سواء دائرة أو موسم.
- دراسة كل الإمكانات وجمع الحقائق و المعلومات المتعلقة بالعملية التدريبية.
- وضع الميزانيات الخاصة وتنبؤا لها بما يحفز اللاعبين و الإداريين و العاملين على العملية التدريبية.

1- احمد بسطوسيطي أسس ونظريات التدريب الرياضي . مرجع سابق ص371.

خلاصة:

التخطيط عنصر ملازم للإنسان منذ القديم استخدمه أو لم يستخدمه، قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشأ و هذا ما يظهره من أهمية في حياة الشخص الممارس لكرة اليد بعفويته و تلقائيته و الشائع أن الإنسان "مخلوق مخطط".

فالتخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الصدف من المشروع بوضوح و يلي ذلك رسم و تحديد الإمكانيات و إقرار الإجراءات و عمل البرامج الزمنية، و من مزايا التخطيط أنه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي يعمل على تقليل الأخطاء و تفادي المشاكل التي تواجه المشروع.

و أن التخطيط الذي لا يستغنى عنه في مجال التدريب الرياضي بالخصوص لممارسي كرة اليد أصبح أيضا ضرورة للنهوض بالمستوى الرياضي عموما و قطاع البطولة خصوصا ، و الأهمية التي يلعبها التخطيط في مكانته و الأهمية البالغة لكونه عنصر هادف و ناجع للنهوض بالتدريب في المجال الرياضي.

الفصل الثانـي

التدريب الرياضي

تمـهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم و مستحدثاته , و الذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف و التطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع اللاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق و الأساليب و الوسائل المتاحة بشكل علمي , و يشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية و التربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب و المسابقات عن طريق التأثير المبرمج و المنظم في كل من قدرة اللاعب و جاهزيته للأداء الرياضي.

- **نبذة تاريخية عن التدريب البدني و الرياضي :**

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي ، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا و عفويا دون قصد أو إعداد , متمثلة في الجري وراء فريسة ليقتضها أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها.....الخ ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته ، مما تقدم نجد أن التدريب البدني كان يؤدى من خلال الحركات الطبيعية القطرية ، و التي يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة ، و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة ،بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية و ظهور القبيلة و العشيرة و أصبح كل فرد مسؤولا عن الدفاع ، و أصبحت القوة العضلية و السرعة و الخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها[1]

و من هنا أصبح التدريب البدني أمرا ملحا و ضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة و كان هذا التدريب البدني يخص المقاتل ، رجل و امرأة صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب ، و لذلك أنشأت القاعات و المساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد و في بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء و البابليون سكان وادي الرافدين ، و كذلك بلاد فارس و الهند و الصين بالتدريب البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة و الذي ظهر على شكل ألعاب مختلفة و مهارات رياضية متعددة و بذلك بدأ التدريب البدني و الرياضي يأخذ مظهرا حضريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الأولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 قبل الميلاد و اهتم الإغريق القدماء بالتدريب البدني الرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد.[2]

و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمنين ساكني) " لاكت و نيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع و الاستعمار فكان شعار كل أم إسبرطية تودع إبنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه" و بذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني و الرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف و التي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان و الفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى الباسترا ، و بذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم ، و منذ الخمسينات في القرن العشرين و حتى الان و التدريب البدني الرياضي في تقدم حيث

1- بسسطوسي احمد : **أسس و نظريات التدريب الرياضي** ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ،1999 ،ص19

2- قاسم حسين و علي نصيف: **علم التدريب الرياضي** ،دار الكتب للطع و النشر ،العراق 1987 ،ص83

نهج نهجا علميا سليما ، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء و الرياضيات و الميكانيكا و الكيمياء بأنواعها، و العلوم الإنسانية التربوية المختلفة.....الخ.

تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيرا إيجابيا على أسس و نظريات التدريب البدني الرياضي الحديث و يرجع الفضل إلى العلماء و الباحثين من الشرق و الغرب أمثال "زاو سيور سكي" ، " ازولين" ، " ماتفيف" ، "هارا" ، " فشر" ، "هتجر" ، وامتد ذلك الحين و الأرقام و المستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر و لقد كان في تلك السنوات التدريب كل فاعلية و مسابقة أو لعبة رياضية على حدى حيث تناولها كثير من علماء الغرب **و،م،ا** بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض و لم توضع لها تلك الأسس و النظريات العلمية بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الاتحاد السوفياتي و ألمانيا الديمقراطية ، (فران سيور، ماتفيف، وهار) هؤلاء وضعوا أسس و نظريات التدريب الرياضي و يرجع الفضل لهم جميعا في جمع تلك الأسس و النظريات و تقديمها في شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية الفردية أو الجماعية ، حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء الاكادميات الرياضية بأعلى مستوى تقني و ألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية و التدريبية و كانت تباهى العالم في الدورات الاولمبية بأبطالها الممتازين، و بذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة الاتحاد السوفياتي و العربية بزعامة **و.م.ا** و بعد انهيار الاتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية الشرقية في العالم و دول العالم الثالث التي تسانده ، وقل التعاون الرياضي و الثقافي بينهما بصفة عامة الى حد كبير ، و انفراد الولايات المتحدة الأمريكية و حلفائها بالسيطرة في العديد من الرياضات ، و لا ننسى أنه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة و تطويرها [1]

1- مفهوم التدريب الرياضي[2]:

لا يقتصر مفهوم التدريب "entrainement" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا ، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي ، كالمجالات الحرفية أو التجارية و غيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية ، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شيء ما.

1- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي ، دار الكتب للنشر و الطبع العراق1987ص85

2- أمر الله احمد البساطي: **أسس و قواعد التدريب الرياضي** ، منشاة المعارف ،الإسكندرية،مصر 1998،ص12

أما التدريب في المجال الرياضي فهدفه يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس ، و الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه منه ، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها :

- الرياضة في الوسط المدرسي .
- رياضة المعوقين.
- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.
- الرياضة الترفيهية.
- الرياضة الصحية أي من أجل الصحة.

و من هذا يشار لنا أن هناك اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف و مجال التخصص ، فمن وجهة نظر الفسيولوجية ، يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغيير وظيفي في وظيفة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي و الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان و التي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية و كذا التكيف المرفولوجي.

و من وجهة نظر علماء النفس و التربية فان التدريب الرياضي يمثل عملية تربوية منظمة و مخططة طبقا لمبادئ و أسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية و النفسية و المعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس ، و يتحدد اتجاه التدريب و محتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه.

1-2 – الأهداف العامة للتدريب الرياضي[1]:

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ، من خلال التغييرات الايجابية الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية.

1- أمر الله احمد البساطي : أسس و قواعد التدريب الرياضي منشاة المعارف الإسكندرية ، مصر 1999،ص54

2- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: **الأسس العلمية للتدريب الرياضي** للاعب و المدرب ، دار الهدى للنشر و التوزيع ،القاهرة،مصر 2002 ،ص59.

3- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر1999 ،ص158.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الانجاز في المجالات الثلاثة

(الوظيفة ،النفسية الاجتماعية) و تشير نتائج الدراسات و البحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية و الأسس البدنية مرتبطان و يؤثر كل منهما في الأخر ، و الارتقاء بمستوى الانجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

1-3- متطلبات التدريب الرياضي:

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، و نهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية و سرعة ، و تحمل و الرشاقة و المرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم و ممارسة الألعاب و الفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ و جلب المحبة و السرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانيتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة و هادئة)) [2]

1-4- مبادئ التدريب الرياضي:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين و رفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، و تهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات و التدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، و التدريب يتبع مبادئ و لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

و تتلخص مبادئ التدريب في [3]:

1- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.

2- إن أحمال التدريب بالشدة و التوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.

3- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء و ارتفاع مستوى اللياقة البدنية.

4- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.

5- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا .

6- يكون التكيف خاصا و مرتبطا بطبيعة التدريب الخاص.

7- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).

و في كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس و المبادئ العلمية دورا هاما و أساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) و الاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة ،القدرة ،السرعة،التحمل.....الخ.

بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية و ارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق بالإضافة إلى الخطط الفردية و أيضا الناحية التربوية و النفسية كالعزيمة ، قوة الإرادة ، الكفاح.

و تقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة و تعتبر عدد من الفترات التي تختلف و تتباين بالنسبة للأهداف و الواجبات التي تسعى إلى تحقيقها و بالتالي تختلف في مكوناتها و محتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب و الفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد و الاحتفاظ بها قدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات:

- فترة الإعداد . (préparation)
- فترة المباريات (copétitions)
- فترة الانتقال (transition)

وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها ، و أهدافها و محتوياتها كل منها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها ، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية.

فعملية التدريب السنوي ليست عملية سهلة حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار و تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار أنسب الوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق

التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسطة أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي ، و ذلك بهدف وصول اللعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها و أهدافها و محتويات كل منها.

1-5- حمل التدريب:

1-5-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي [1]: إن من المعروف بأن كفاءة أجهزة الجسم تنموا عندما نقوم بجهد عند الحد الأقصى لها فترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد و المطلوب ، بمعنى إن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنموا قوتها (العضلية) و تعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل.

كل هذا له علاقة بحمل التدريب ، فماذا يقصد إذن بحمل التدريب ؟

1-5-2- تعريف حمل التدريب الرياضي:

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية و العصبية التي تقع على عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد ، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية ، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم التأثير على المستوى الوظيفي لاجهزة الجسم.

1-6- أنواع حمل التدريب الرياضي :

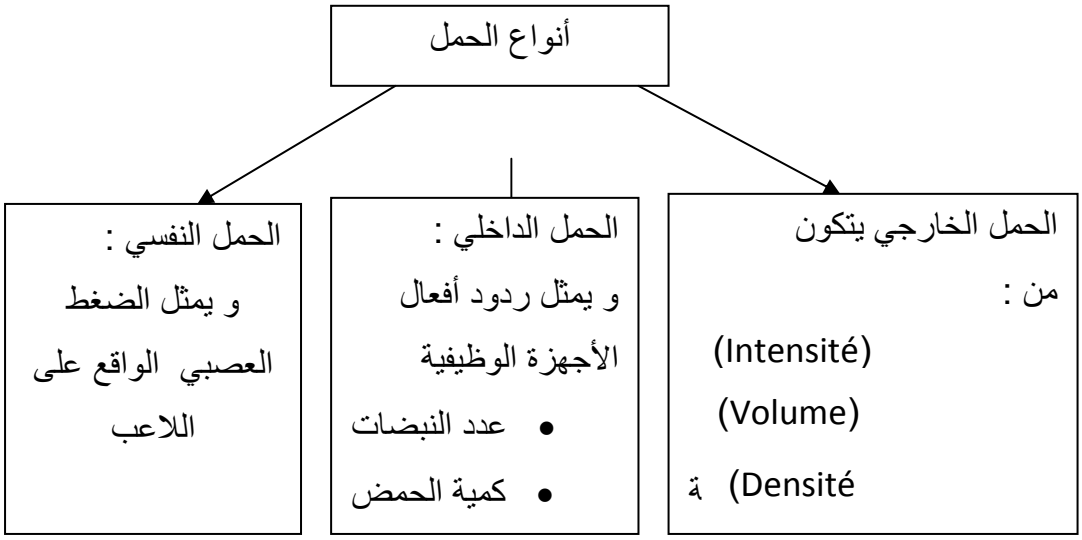
يشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي[2]:

- الحمل الخارجي (charge extérieure)
- الحمل الداخلي(charge intérieure)
- **الحمل النفسي (charge psychologique)**

يجب على المدرب الرياضي في كرة اليد أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، و بأهمية خلال الحصص التدريبية و أن يتبع العملية و المنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض.

[1]- بسطوسي احمد : مرجع سابق ،ص42

[2]-قاسم حسن حسين و علي نصيف :علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر،1999، ص19



الشكل رقم (07): يوضح أنواع حمل التدريب[1]

أ- **الحمل الخارجي: (charge extérieure):**

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب ، و مستوى تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة و يتكون من :

- شدة الحمل (intensité de la charge)
- حجم الحمل (volume de la charge)
- كثافة الحمل (densité de la charge)

و على هذا يجب أن تشمل على فترات راحة معينة ، حيث تمكننا من التخلص من التعب و استعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين أخر بالشدة المرجوة عامة فان فترة الراحة البينية تتوقف على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية و حالة الرياضي التدريبية ، و كذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

[1]-كمال درويش و محمد حسين : التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر 1984 ،ص173

ب-الحمل الداخلي (charge intérieur) [1]:

تقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوى التغيرات الداخلية (الفزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة ،حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه.

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية و العصبية و مختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ، حيث كلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي ، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي.

ج- الحمل النفسي (charge psychologique):

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب و المنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكولوجية) ،حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، و المهارية ،و الخططية ، و النظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب ، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، و يصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها على أجهزة الجسم الوظيفية.

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب و المنافسة تزيد من قيمة العبئ الواقع على أجهزة الجسم ، و الكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام ، و الإحساس بالمسؤولية (فوز ،هزيمة) ، و مستوى الخصم و حالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف و قلق ، تردد، إحباط..... الخ ،كلها عوامل تتمثل في الحمل النفسي الذي يؤثر على أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة.

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض و لكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد.[2] فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) و ما يتطلبه من ارتفاع و انخفاض في مستوى الشدة و الحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الوظيفية (نبض ، حمض اللاكتيك....(حمل داخلي)، و يرتبط تنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام و نظام المنافسة (البطولة)، و الحوافز....الخ.

[1]-كمال درويش و محمد حسين : مرجع سابق ،ص175،177

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة ،مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط و تشكيل برامج التدريب.

و يمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

- **شدة الحمل (intensité de la charge):**

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الحصص) و تتحد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة ، و هي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى ،أو تحت القصوى،متوسطة ، ضعيفة).

- درجات شدة حمل التدريب [1] :

ليست كل التمرينات التي تؤدى في انواعها المختلفة (تمرينات التمرير ، تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس الدرجة من التأثير على الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة اليد ، و إنما يكون لها تأثيرات مختلفة و يمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلى مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كما يلي :

- الشدة القصوى
- الشدة الاقل من القصوى
- الشدة المتوسطة
- الشدة الضعيفة.

أ- الشدة القصوى (intensité maximale):

هي الدرجة أو المستوى من الحمل تعني اقصى درجة يستطيع لاعب كرة اليد تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا على أجهزة الجسم ، و لكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، و لابد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة ،الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية ، و نقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه ،و عدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 الى 05 تكرارات و لفترات قصيرة ، و يمكن استخلاص ما يلي :

[1]-قاسم حسن حسين و علي نصيف : مرجع سابق ،ص105

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

ب- الشدة الأقل من القصوى (intensité sub – maximale):

و هذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ، و لذلك فان درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول ، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا و تقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة بين 95/75 % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله و عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10تكرارت.

ج الشدة المتوسطة (intensité moyenne):

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أعضاء و أجهزة الجسم و تقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50الى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، و عدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبيا و تتراوح بين 10 إلى 15 تكرارا.

د- الشدة الضعيفة (intensité faible):

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني على الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير ، و تقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35 إلى 50% من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله ، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 إلى 20 تكرار.

- **حجم حمل التدريب (volume de la charge)[1]:**

يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة و الكثافة ، و يقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين x زمن دوام المثير x عدد المجموعات+الراحة (الاسترجاع) بين تدريب و أخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية ،و يمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل ،حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل ،فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا ،و كلما زاد عدد التكرارات قلت الشدة و تقل بذلك فترات الراحة البينية.

[1]- بسطوسي احمد : مرجع سابق،ص51.

و قد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4x100متر = 48 ثانية).

- **كثافة التدريب (densité de la charge)**[1]:

و نقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة و العمل في و حدة التدريب او مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف و تطوير مستوى الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة ، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوى من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

[1]-بسطوسي احمد :مرجع سابق،ص54.

خلاصـة :

إن المهام التدريبية لابد ان ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا ، و ان يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ و إدارة هذه المهام بصورة مبرمجة و منتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى ، و بالتالي فان عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد التدريبي و تنمية الصفات المراد تنميتها ، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة اليد على الانجاز من حيث الإعداد البدني و الفني و الذهني و ترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة.

الفصل الثالث

دافعية الإنجاز و كرة اليد

تمهيد:

تلعب الدافعية دورا هاما في مجال التعليم والنشاط الرياضي ,فعدم وجود الدافعية عند المتعلم للتدريب لا شك منه أن الفائدة من التدريب والتعليم ستكون محدودة فالآباء مثلا يستطيعون إجبار أبنائهم بالحضور إلى النادي أو الملعب للتعلم ,ولكن هذا لا يضمن أنهم سوف يبذلون جهد وعطاء للاستفادة من التعلم والممارسة الرياضية وهذا ما سنعرفه في نشاط كرة اليد.

وكرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من طرف الأطفال والشباب من نفس الجنسين مما لابد لممارس كرة اليد التحلي بالدافعية اللازمة للوصول إلى الأداء الرياضي المثالي.

1- مفهوم الدافعية:

لقد حضي موضوع الدافعية باهتمام عدد من علماء النفس وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء سلوك وهذه الأسباب التي ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى [1]

و نستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتنوع واختلف في مفاهيم ومهما كان هذا الاختلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان والجسم في حالة نشاط.

2- دافعية الإنجاز:

2-1 تعريف موري

التغلب على العقبات وممارسة القوى والمكافحة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات و ممارسة القوى و المكافحة أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد و بسرعة كلما أمكن ذلك.[2]

3 - أنواع دافعيات الإنجاز:

3-1 دافعية الإنجاز الذاتية

ويقصد بها تطبيق المعايير أو الشخصية في مواقف الإنجاز

3-2 دافعية الإنجاز الاجتماعية:

وتتضمن تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية، أي مقارنة أداء الفرد بالآخرين ويمكن أن يعمل كل من هذين النوعين في نفس الموقف ولكن قويتهما تختلف وفقا أليهما أكثر سيادة

1- صالح محمد علي أبو جادو: علم النفس التربوي: دار المسيرة ط1/ الأردن ص22.

2- عبد اللطيف محمد خليفة الدافعية للإنجاز: دار غريب للطباعة و النشر القاهرة 2000ص68، 88.

وسيطرة على الموقف فإذا كانت دافعية الإنجاز الذاتية لها وزن أكبر وسيطرة على الموقف فإنه غالبا ما تتبعها دافعية الإنجاز الاجتماعية والعكس صحيح [1]

4- العوامل المميزة المسببة للدافع والحافز الرياضي:

4-1 الجانب النفسي أو الذاتي:

4-1-1 الحاجة إلى الأمن

4 - 1-2 الحاجة إلى القبول والحب

4-1-3 الحاجة إلى النمو والابتكار

4 -2 الجانب الاجتماعي تتمثل أهم العوامل التي تدفع الفرد لممارسة النشاط الرياضي في:

4-2-1 تشجيع الأسرة وتحفيزها للفرد على ممارسة النشاط الرياضي

4-2-2 تشجيع المدرب والمدرس

4-2-3 تشجيع النادي والحاجة إلى الرياضيين

5- تصنيف وتقسيم الدوافع:

5-1 تصنيف الدوافع

5- 1-1 الدوافع الداخلية

5-1-2 الدافع الخارجي

5-2 تقسيم الدوافع ونقسمها إلى قسمين هما الدوافع الدوافع الثانوية.

5-2-1 الدوافع الأولية

5-2-2 الدوافع الثانوية

1- عبد اللطيف محمد خليفة الدافعية للإنجاز: دار غريب للطباعة و النشر القاهرة (2000 ص88-95)

6- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر Gros. G أن الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقاتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزواياك هي أصل فيزيولوجي (لذة الحركة واجتماعي)الحاجة للنور والبحث عن العيش في جماعة

7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة:

7-1 شدة الجهد

7-2 اتجاه الجهد

7-3 العالقة بين الاتجاه شدة الجهد

8- دافع الإنجاز المتفوق في المنافسة الرياضية:

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في أنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها.

الدافعية نحو كرة اليد:

موضوع الدافعية يعتبر من أهم الموضوعات التي تهم المربي الرياضي في تدريبه بصفة عامة والرياضي أو اللاعب بصفة خاصة وأكثرها إثارة واهتماما، إذ يهمهما أن يعرفا لماذا هذا الاتجاه على ممارسة لعبة كرة اليد في حين يكتفي البعض الأخر بالمشاهدة ورؤية كرة اليد دون ممارستها؟ أو لماذا هذا الاهتمام والمواظبة على التدريب والمنافسة ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية, فما هي المثيرات التي يمكن أن تحفز أو تثير الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية أو الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة كرة اليد والاستمرار في ممارستها وعن نوعية هذه الحوافز وهم في ذلك كله يتساءلون عن الدافعية وأهميتها وطرق استثمارها تطبيقيا في التدريب الرياضي.

-الأداء المهاري في كرة اليد:

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، ويلتحم الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان وأكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات.

1.مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد من الدول المنظمة إلى الإتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، ولذلك من ناحية عدد الممارسين، فهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة اولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعب (10 لاعبين + 02 حراس) ويسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس المرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجرى الإرسال(ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إعلان الحكم صفارة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16سنة تكون مدتها (30د*2)[1].

كما يقول محمد صبحي وكمال عبد الحميد إسماعيل أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد [2].

(1) – منير جرجس ابراهيم – كرة اليد للجميع – الدار الفكر العربي:القاهرة،1990 ، ص17.

(2) – كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسنين:كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ص22.

تعرف أيضا: تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجرى بين فريقين يتألف كل فريق منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة [1].

2. أهمية كرة اليد:

كرة اليد تعتبر من الألعاب الرياضية المنتشرة دوليا ولها قيم تربوية وبدنية لا يمكن تجاهلها كما أن مهاراتها الرياضية لا تعد من الأمور المعقدة إطلاقا، وتوفر كرة اليد الصفات البدنية اللازمة للتلميذ(كالسرعة، التحمل، الرشاقة، وقوة الرمي) والتي تحضر الجسم حيث تربط بين هذه الصفات علاقة وثيقة.

كما أنها رياضة مفضلة كوسيلة تعويضية حيث نجد مثلا : رياضي ألعاب القوى يحرزون نجاحا في كرة اليد و العكس ، تعمل كرة اليد على تحسين الجانب الخلقي و النفسي للتلميذ كما أن لها أهمية بالغة في تكوين شخصيتهم بتنميتها لقوة الإرادة و الشجاعة و العزم و هذه الصفات يتربى عليها التلاميذ أثناء التدريب واللعب([2]) .

3. مميزات كرة اليد:

- كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأحرى وتحتاج إلى استهلاك طاقوي كبير، وإلى صفات ضرورية من أجل ممارستها(كالسرعة، القوة والمداومة) من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية خلال زمن المقابلة.

يتم الأداء بسرعة في التحرك، التمرير والتصويب وبدرجة عالية في الفاعلية والانجاز.

(1) – جميل نصيف – موسوعة العاب الرياضية المفضلة – دار الكتاب العلمي:بيروت،لبنان،1993 – ص371.

(2) – كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسنين – نفس المرجع 2002 – ص20،21.

كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وفهم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطعة.

تحضير بدني عالي ما يعطي حركية كبيرة للمدافعين ويؤثر بصورة ايجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.

تتسم بالملاحظة المستمرة، والتركيز، والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف والتي تمتاز بتغيير مستمر للأجداث الفردية والجماعية واللعب الحر والمقيد.

في كرة اليد الحديثة الملعب صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف تحكم الدقة والسرعة لإنجاز أفضل النتائج [1].

4- مميزات كرة اليد: اللاعب ذو المستوى العالي في كرة اليد يتميز ب:

4.1- المميزات المرفولوجية: إن النمط الجسمي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي والذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين، مع كبر كف اليد وطوله، وكذلك سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات.

* **الطول:** عامل أساسي ومهم خاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف حيث يتضح من خلال الارتقاء وكذلك في الدفاع من خلال الصد واسترجاع الكرات.

* **الوزن:** إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد، ويظهر ذلك في العلاقة بين الجسم والطول من خلال هذا المؤشر "**indices**" حيث "**indicée robustesse**" = **وزن الجسم*(الطول/1000)**.

وكلما كان هذا المؤشر مرتفعا ارتفع معه مستوى اللاعب.

-**العرض** "**envergure**" ويتم قياسه كالأتي: يستند اللاعب إلى حائط، بحيث تكون الذراعين مبسوطتين أي ممدودتين أفقيا، من نهاية إصبع الوسطى من اليد اليمنى إلى غاية نهاية إصبع الوسطى من اليد

(1) – ياسردبور – كرة اليد الحديثة – منشئة المعارف: الاسكندرية ، 1996 ص19

اليسرى يؤخذ القياس، وهذه الصفة لها أهمية كبيرة بحيث توتر على قوة القذف والرمي، كما أن لها أهمية كبيرة عند حراسة المرمى بحيث تسمح لعم بتغطية مساحة كبيرة من المرمى[1] .

-**الشبر "كف اليد"**: ويعبر عن مساحة كف اليد "راحة اليد" ويتم قياسه كالتالي:

من نهاية إصبع الإبهام إلى نهاية أصبع البنصر "الأصبع الصغير لليد"، بحيث تكون أصابع اليد متباعد عن بغضها البعض إلى أقصى حد، وأهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل في أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة (بمسكة جيدة)[2].

الخصائص البدنية:

بما أن كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب ذو لياقة بدنية عالية فان الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد يجب أن تكون في مستوى الأداء الجيد.

إن كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للميزات التي تؤهله لذلك في تنمية الصفات البدنية[3].

وتتمثل الصفات الأساسية للاعب كرة اليد في:

السرعة: ولها عدة أنواع (السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة الانتقال.)

المداومة (التحمل): ومن أشكالها (مداومة قصيرة المدى، مداومة متوسطة المدى، مداومة طويلة المدى.)

المرونة: تعتبر إحدى القدرات الهائلة للأداء الحركي، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات على أقصى مدى لها[4].

(1) – منير جرجس ابراهيم – كرة اليد للجميع ط4 – دار الفكر العربي: القاهرة ، 1994 – ص334.

(2) - Claude Bayer-Hand Ball- La Formation Dujour èditionvigot.1987 .p23.

(3)– كمال درويش وأخرون – أسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد – مركز كتاب للنشر: القاهرة ، 1998–ص156،59.

(4)– محمد صبحي حسنين – التحليل العاملي للقدرات البدنية – ط2 – دار الفكر العربي: القاهرة ، مصؤ،1996– ص20.

4.3 الخصائص الفسيولوجية: تتمثل في:

- تكيف مختلف أجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب.

- قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء.

- تنوع نظم إنتاج الطاقة للجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية والطاقة الهوائية عند أداء الحركات المستمرة لفترة طويلة.

- نمو وتطور الجهازين التنفسي والدوري الدموي.

4.4 الخصائص الحركية: تلعب الصفات الحركية دورا هاما وفقا للأداء الحركي السليم وتتمثل في:

***التوازن:** يرتبط بسلامة الجهازين العصبي والعضلي وبجهاز التوازن خلف الأذن وهو ضروري للأداء في كل الحركات والقفزات.

***الرشاقة:** وهي مركبة من صفات السرعة، التوازن والمرونة، يكمن دورها في التحكم بالكرة.

***التنسيق (التوافق):** يعني قدرة اللاعب على إدماج أنواع من الحركات في وقت واحد يتم بحسن الانسيابية وحسن الأداء([1]).

5.4 الخصائص النفسية: يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

***المواجهة والمثابرة للانتصار**

***التحكم في كل انفعالاته**

***الدافعية**

ويعتبر الاداء المهاري أساس للاعداد الخططي حيث أن خطط اللاعب ماهي الا اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين ، كما تختلف عملية تعلم المهارات الحركية عن تعلم الخطط اللعب من حيث أن تعلم المهارات الحركية لا يتطلب قدر الكبير من التفكير وخاصة بعد اتقان اللاعب لمهارات الحركية و

(1) – كمال درويش و آخرون ، – مرجع سابق ، 1998 – ص 156.

تثبيتها نظرا لان الاداء في هذه الحالة يكون آليا لدرجة كبيرة في حين يتطلب أداء الخططي دائما و في كل وقت اسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء تبعا لطبيعة المواقف المتعددة و المتغيرة أثناء المنافسات الرياضية [1].

(1) – مهند حسن بشتاوي مبادئ التدريب الرياضي – ط2 – دار وائل للنشر :2010 – ص219.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل بصفة عامة فإن موضوع دافعية الإنجاز قد أصبح مجالا لصياغة عدة نظريات تفسر الأسس المختلفة لها والميكانيزمات التي تقوم عليها,وتطبيقيا فإن هذه الأخيرة و الآليات التي تقوم عليها تمكن الباحثين والإداريين من تخطيط برامج تحفز الأفراد الذين يتعاملون معهم سواء ذلك في المجال الصناعي أو العيادي أو المدرسي ....إلخ.

أما بالحديث عن نشاط كرة اليد نجد بأن اللاعب يحتاج دافعا من طرف مدربه وأصدقائه والمحيط الخارجي خاصة في محاولة لهم لتشجيعه وزيادة دافعه ليعطي كل طاقته للوصول إلى المستوى المطلوب وتحقيق الأهداف المسطرة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد :

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وصفها ، و يتم ذلك بإخضاعها على التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية ، وذلك بإتباع منهج يتلائم مع طبيعة الدراسة ،حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر و يعمل على تشخيصها و كشف جوانبها المختلفة.

و يشمل الجانب التطبيقي ليحثنا هذا على فصلين و يتمثل هذا الفصل على الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية و المجال الزماني و المكاني الشروط العلمية لأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث و كيفية اختيارها و المنهج المستخدم و أدوات الدراسة و كذلك إجراءات التطبيق الميداني و حدود الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية :

قبل قيامنا بتوزيع استمارة الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض مدربي كرة اليد بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديهم و معرفة الأمور التي تساعد و الأمور التي تعرقل عملهم التدريبي ، و على ضوء كل هذا قمنا بإسناد استبيان خاص بمدربي بعض الأندية ، و ذلك لكشف و الوقوف على أهمية التخصص التدريبي في الرفع من مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد

و بعد صياغتنا لأسئلة الاستبيان و قبل الشروع في توزيعه ارتأينا ان تعرض لتحكيم الأساتذة المختصين من قسم التدريب النخبوي ، حيث يوضح لنا الأخطاء و القيام بتصحيحها ، و بالتالي يكون واضح و مفهوم لكل عينة البحث ، كما تساعد هذه الطريقة على الالتزام بالموضوعية و المصداقية.

2- الدراسة الأساسية :

2-1 المنهج المستخدم :

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه ، و في دراستنا هذه و لطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا ، و هذا الاختبار تابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة و الاستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها و صياغتها صياغة علمية دقيقة.

تعريف المنهج الوصفي :

يعرف المنهج الوصفي على أنه عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من ظواهر التعليمية و النفسية ، كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها ، و بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى.

و يقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث و تحديدها ، و وضع العروض ، و اختيار الفئة المناسبة ، و اختيار أساليب جمع البيانات و إعدادها ، و وضع قواعد لتصنيف البيانات ، و وضع النتائج و تحليلها في عبارات واضحة و محاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة.

و يعرفه بشجر صالح الرشيدي المنهج) بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة و الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق و البيانات و تصنيفها و معالجتها و تحليلها تحليلا كافيا و دقيقا لاستخلاص و الوصول إلى نتائج و تعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث.

2-2 تحديد متغيرات البحث:

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

أ- **المتغير المستقل** :إن المتغير المستقل هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع.

وفي هذه الدراسة المتغير المستقل هو التخطيط في التدريب.

ب- المتغير التابع :هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل، تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي:

-المتغير التابع يتمثل في دافعية الانجاز لدى لاعب كرة اليد.

2-3 مجتمع وعينة البحث:

أ- مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون :مجموع محدود أو غير محدود من المفردات) عناصر الوحدات(، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه :جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، وتمثل مجتمع بحثنا في 06 مدربين موزعة على مختلف أندية ولاية البويرة وقد تم اختيار النوادي بطريقة قصدية عن طريق الحصر.

الرقم	الفرق	رمز الفريق
1	الجمعية الرياضية (قادرية)	DRBK
2	أولمبي سور الغزلان	OSG
3	وفاق الأخضرية	ESL
4	أمل عين بسام	AAB
5	شباب مستقبل أمشدالة	CAM
6	أولمبي رافور	OR
المجموع	6	6

2-4 مجالات البحث :

وهي ثلاثة مجالات :

أ) المجال البشري:

بعض مدربي كرة اليد لولاية البويرة و عددهم 6مدربين .

ب) المجال المكاني :

شملت دراستنا بعض أندية كرة اليد لولاية (البويرة،الاخضرية، قادرية ،عين بسام ،سور الغزلان، امشدالة ،الرافور)

ت) المجال الزماني :

كانت بداية دراستنا شهر جانفي إلى منتصف شهر ماي.

2-5 أدوات البحث:

لقد استعملنا من اجل الوصول إلى الحقيقة الاستبيان الموجه الى المدربين كي نحصل على اكبر عدد من المعلومات و يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرئية حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المهنيين بالبريد ، و يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها و بواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جيدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق1

والاستبيان يعتمد على أنواع متعددة من الأسئلة:

- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا و غالبا ما تكون ب:نعم أو لا

1- حسين احمد الشافعي : سوزان احمد علي مرسي- مبادئ البحث العلمية في التربية البدنية و الرياضية- الإسكندرية، منشئة المعارف ،ص203 -205

- الأسئلة المتعددة الأجوبة: و هي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسبا[2]

- الأسئلة نصف مفتوحة:

تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر فرعها الأول يكون مغلقا و فرعها الأخير يتميز بالحرية الكاملة لمجيب.

2-6 كيفية تفريغ الاستبيان:

بعد قيامنا بجمع الإجابات المتحصل عليها من قبل المدربين عن طريق الاستبيان قمنا بوضعها في جدول وحساب عدد التكرارات المتحصل عليها لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل واحد منها.

2-7 الطرق الإحصائية المستعملة:

- الطريقة الثلاثية :

- تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)} \times 100}{\text{مجموع التكرارات}}$$

1- اخلاص محمد عبد الحفيظ: مصطفى حسين ياسر-حلب للبحث العلمي و التحليل الاحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية مركز الكتاب للنشر ،القاهرة 2000 ص83

خلاصة:

نستخلص مما سبق أن لا دراسة علمية بدون منهج وكل دراسة علمية ناجحة و مفيدة لابد لها و أن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة و تماشى مع موضوع و متطلبات البحث و لابد له أن تكون أدوات البحث مختارة بدقة من عينة و متغيرات و استبيان ....الخ تتماشى مع متطلبات البحث و تخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة و مفيدة للباحث و المجتمع و منه فان العمل بالمنهجية يعد آمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت و الوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية و الأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض و التناقضات.

الفصل الخامس

عرض و تحليل النتائج

تمهيد:

إن الغرض من هذا الفصل هو الوصول إلى النتائج وتحقيق الأهداف التي تم تسطيرها مسبقا, وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي يمكن لنا الوصول إليها من خلال استعمال استمارة الاستبيان.

1-عرض وتحليل النتائج

الفرضية الأولى : تلعب خبرة المدرب في التدريب دورا كبيرا في إعداد التخطيط .

السؤال الأول: في رأيك على أي أساس يتم تعديد خبرة المدرب ؟

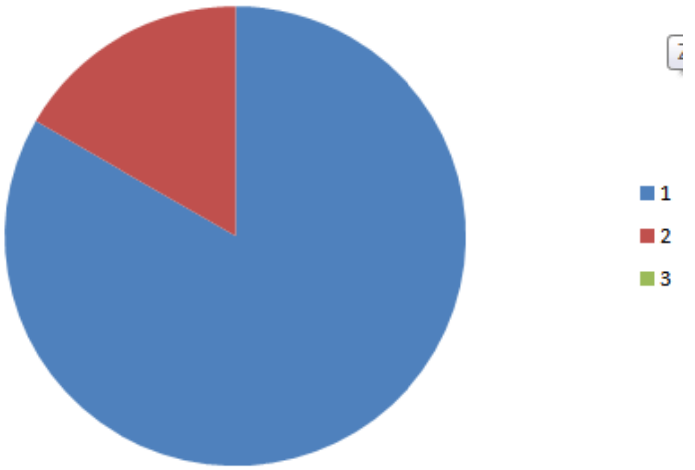
- **الغرض من السؤال** : معرفة الأساس الذي يتم به تحديد خبرة المدرب .
- جدول يبين التكرارات و النسب المئوية للسؤال الأول :

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية %
الأساس العملي	5	83.33
الأساس العلمي	1	16.67
الممارسة السابقة	0	00
المجموع	6	100

- **تحليل و مناقشة الجدول رقم 01 :**

من خلال الجدول و النسب المئوية نلاحظ أن جل أفراد العينة و بنسبة 83.33 % أجابوا بأن الأساس العملي هو الذي يتم بواسطته تحيدي خبرة المدرب ، وبنسبة ضعيفة 16.67% أجابوا بأن الأساس العلمي هو الذي تتم به خبرة المدرب و هذا ما يوضحه البيان رقم 01 .

- **دائرة نسبية للسؤال رقم 01 :**



- **الاستنتاج :**

من خلال الجدول و النسب المئوية نستنتج بأن الأساس العملي هو الذي يبين خبرة المدرب .

السؤال الثاني : هل تستخدم التخطيط في التنفيذ البرامج التدريبية ؟

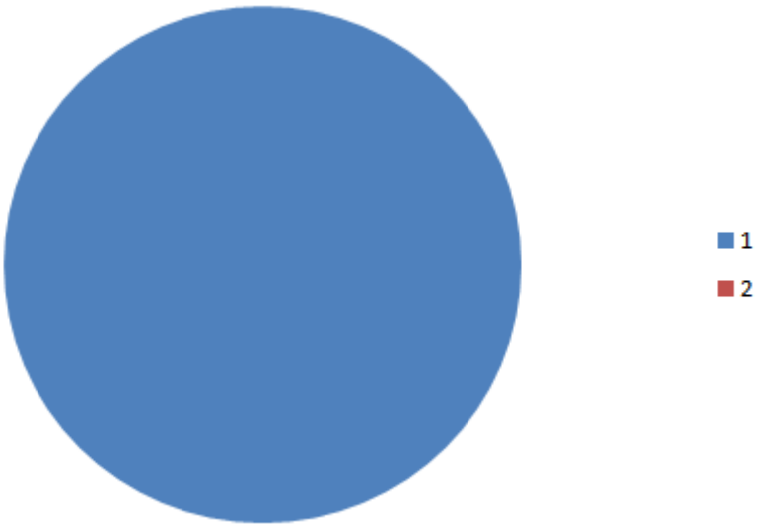
- **الغرض من السؤال** : معرفة إن كان المدربون يستخدمون التخطيط في تنفيذ البرامج التنفيذية .
- جدول يبين التكرارات و النسب المئوية للسؤال الثاني :

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية %
نعم	6	100
لا	0	0
المجموع	6	100

تحليل و مناقشة الجدول رقم (2):

- من خلال الجدول و النسب المئوية نلاحظ بأن كل الأفراد العينة و النسبة 100% أجابو أنهم يستخدمون التخطيط في تنفيذهم للبرامج التدريبية و هذا ما يوضحه البيان رقم "2",وعلى حد قولهم لايمكن الإستغنا ء عن التخطيط في التدريب نظرا لدوره الهام والأساسي.

- دائرة نسبية للسؤال الثاني.



. **الاستنتاج:** من خلال الجدول و النسب المئوية نستنتج بأن كل المدربين يستخدمون التخطيط في تنفيذ البرامج التدريبية

السؤال الثالث: هل تستند عملية التخطيط في برامجكم التدريبية إلى الأسس العلمية؟

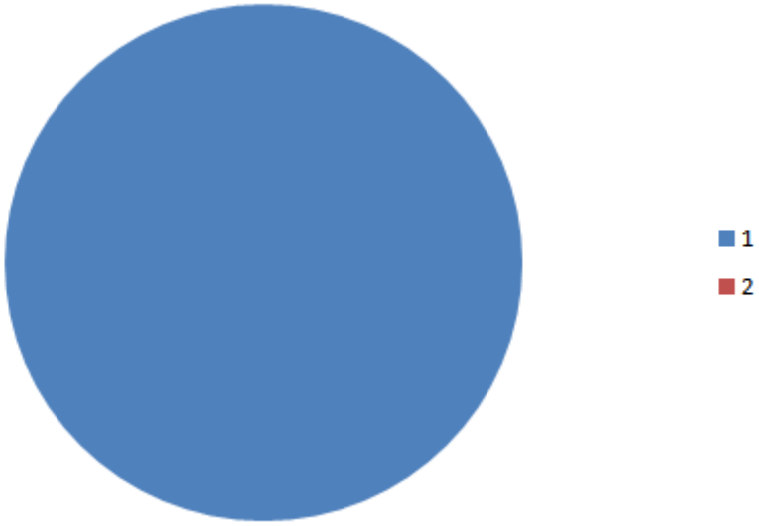
- **الغرض من السؤال:** معرفة إن كانت تستند عملية التخطيط إلى أسس علمية
- **جدول (3) يبين التكرارات و النسب المئوية للسؤال الثالث:**

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية %
نعم	6	100
لا	0	0
المجموع	6	100

تحليل و مناقشة الجدول:

- من خلال نتائج الجدول يتضح لنا بأن أفراد العينة بنسبة 100% أجابوا بأنهم يعتمدون على الأسس العلمية في التخطيط و تنفيذ البرامج التدريبية لنشاط كرة اليد، و قد أجابوا بصفتهم مدربين قد تقلوا تكوينا في مجال التدريب على أسس علمية.

البيان 3: دائرة نسبية للسؤال الثالث.



الاستنتاج: نستنتج بأن عملية التخطيط تستند إلى الأسس العلمية في نشاط كرة اليد و هذا ما يبين لنا دور الجانب العلمي الهام في تنفيذ التخطيط.

السؤال الرابع: هل سبق لك و أن مارست نشاط كرة اليد؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان المدرب قد مارس نشاط كرة اليد من قبل(الخبرة)

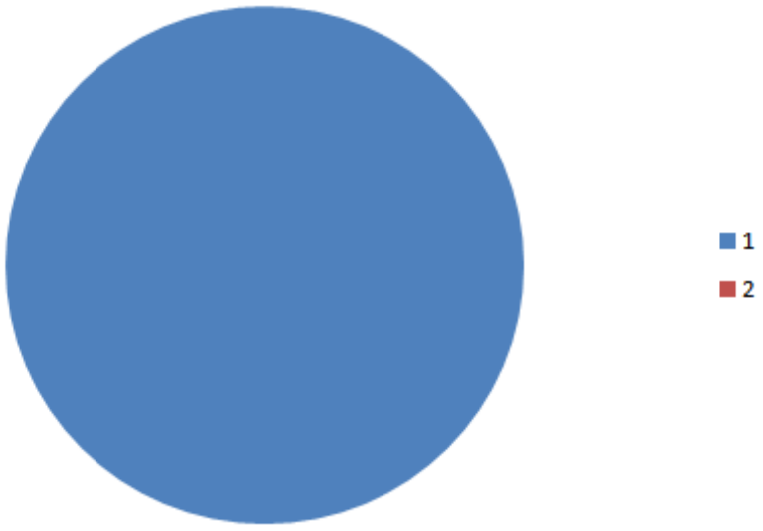
- **جدول رقم (4):** يبين التكرارات و النسب المئوية للسؤال الرابع:

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية %
نعم	6	100
لا	0	0
المجموع	6	100

تجليل و مناقشة الجدول رقم (4):

من خلال الجدول والنسب المئوية نستنتج بأن كل أفرا د العينة وبنسبة 100% أجابوا بأنهم قد مارسو نشاط كرة اليد من قبل وعلى حد قولهم لا يمكن تعليم أوتدريب هذا النشاط من دون ممارسة سابقة لما يتطلبه الأمر من خبرة لصعوبة وتعقيد اللعبة وهذا ما يوضحه البيان رقم (4).

–دائرة نسبية للسؤال الرابع:



الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول و النسب المئوية نستنتج بأنه ليكون المدرب قادرا على تدريب و قيادة فريق كرة اليد يجب عليه أن يكون قد مارس من قبل نشاط كرة اليد.

السؤال الخامس: بصفتك مدربا هل تتلقوت مشاكل في مجال التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان المدرب قد تلقى مشاكلا في مجال التدريب

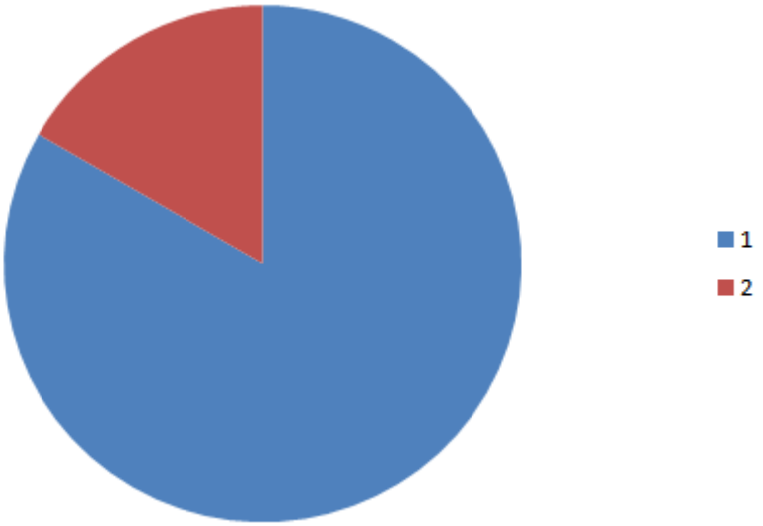
- جدول يبين تكرارات و النسب المئوية للسؤال الخامس:

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية %
نعم	5	83.33
لا	1	16.67
المجموع	6	100

- **تحليل و مناقشة الجدول:**

- من خلال نتائج الجدول يتضح بأن أفراد العينة بنسبة 83.33 %أجابوا بأنهم يتلقون مشاكل في مجال التدريب و ذلك لنقص الوسائل البيداغوجية للتدريب، و نقص الوقت الكافي لممارسة النشاط وبنسبة ضئيلة16.68% قالوا بأنهم لا يتلقون أية مشاكل في ممارستهم لنشاط التدريب.

البيان (5): دائرة نسبية للسؤال السادس



الاستنتاج: نستنتج بأن المدببين يتلقون مشاكلا في مجال التدريب عند ممارستهم لنشاط كرة اليد.

السؤال السادس: هل ترى أن إهمال المدرب للتخطيط له تأثير على نتائج الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان إهمال المدرب للتخطيط له تأثير على نتائج الفريق.

جدول يبين التكرارات والنسب المئوية للسؤال السادس:

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	4	%66.67
لا	2	%33.33
المجموع	6	%100

تحليل ومناقشة الجدول رقم (6):

من خلال الجدول والنسب المئوية نلاحظ بأن أغلبية أفراد العينة وبنسبة 66.67% أجابوا بأن إهمال المدرب للتخطيط له تأثير على نتائج الفريق لأنه يساعد المدرب على تحقيق الأهداف المسطرة خلال الموسم والمخطط لها وبنسبة ضعيفة 33.33% أجابوا بأنه لا يؤثر على نتائج الفريق بل الشيء الذي يؤثر على هذه النتائج هو الحالة البدنية للاعبين على حد قولهم وكذلك الجانب المهاري، وهذا ما يبينه البيان رقم (6).

البيان رقم (6): دائرة نسبية للسؤال السادس

الاستنتاج: من خلال تحليل نتائج الجدول والنسب المئوية نستنتج بأن إهمال المدرب للتخطيط له أثر سلبي على نتائج الفريق.

السؤال السابع: كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة المدة التي بدأ فيها أفراد العينة بتولي مهمة التدريب.

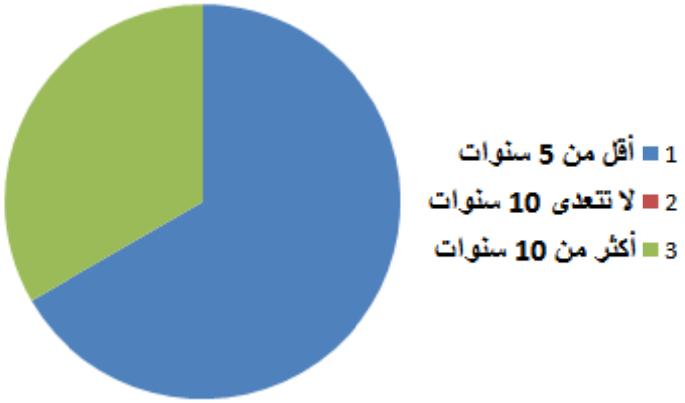
جدول يبين التكرارات والنسب المئوية للسؤال السابع:

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
أقل من 5 سنوات	4	%66.67
لا تتعدى 10 سنوات	0	%0.00
أكثر من 10 سنوات	2	%33.33
المجموع	6	%100

تحليل ومناقشة الجدول رقم (7):

من خلال الجدول والنسب المئوية نلاحظ بأن أغلبية أفراد العينة وبنسبة 66.67% أجابوا بأنهم قد بدأوا مهنة التدريب في مدة أقل من 10 سنوات، وبنسبة ضعيفة 33.33% أجابوا بأن مدة مزاولتهم مهنة التدريب أكثر من 10 سنوات وهذا ما يوضحه البيان رقم (7):

دائرة نسبية للسؤال السابع:



الاستنتاج: من خلال تحليل نتائج الجدول والنسب المئوية نستنتج بأن مدة مزاولة أفراد العينة لمهنة التدريب أقل من 5 سنوات

الفرضية الجزئية الثانية: للوقت و الظروف المادية و البيداغوجية عامل ممع و حاسم في نجاح التخطيط التدريب.

السؤال الثامن: في رأيك هل ترى أن الزمن له تأثير في نجاح تخطيط التدريب؟

الغرض من السؤال معرفة إن كان الزمن أهمية في نجاح تخطيط التدريب.

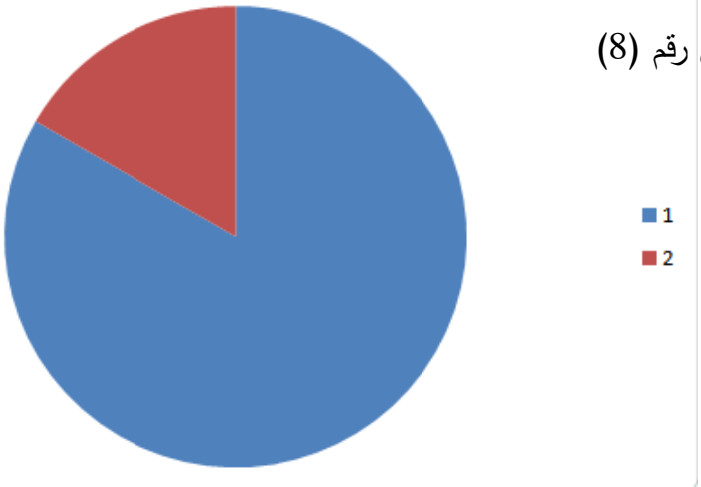
جدول يبين التكرارات و النسب المئوية للسؤال الثامن.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	5	83.33%
لا	1	16.67%
المجموع	6	100%

تحليل و مناقشة الجدول رقم 8:

من خلال الجدول و النسب المئوية نلاحظ بأن جل أفراد العينة و نسبية 83.33% يعتبرون أنه للزمن أهمية كبيرة في نجاح تخطيط التدريب و في قولهم بأن نقص الزمن يعني عدم قدرة المدرب على إعطاء الوقت الكافي لنجاح هذه العملية و بنسبة ضعيفة 16.67% أجابوا بأن الزمن لا يلعب دورا أساسيا في نجاح التخطيط و هذا ما يبنه البيان رقم (8)

دائرة النسبية للسؤال (08)



الاستنتاج: من خلال الجدول و النسب المؤوية نستنتج بأن للزمن أهمية بالغة في إنجاح تخطيط التدريب.

السؤال التاسع: هل توفر لكم إدارة الفريق جميع الوسائل البيداغوجية الخاصة بالتدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كانت إدارة الفريق توفر جميع الوسائل البيداغوجية الخاصة بالتدريب.

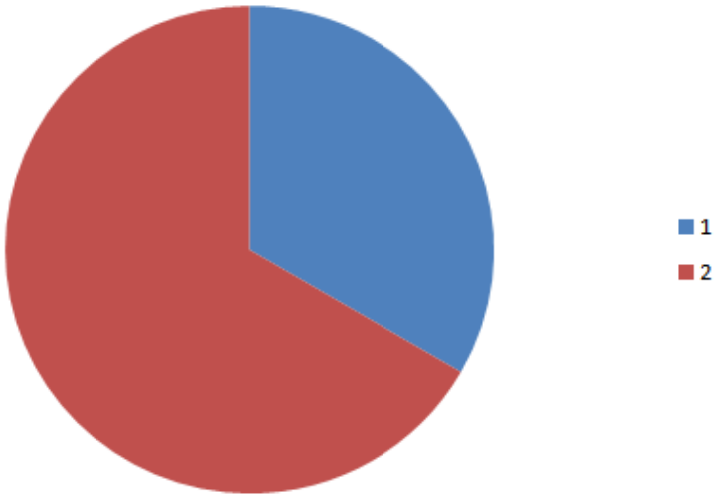
جدول (09) يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال التاسع:

الأجوبة	التكرارات	النسب المنوية
نعم	2	%33.33
لا	4	%66.67
المجموع	6	%100

تحليل و مناقشة الجدول رقم (09):

من خلال الجدول و النسب المئوية نلاحظ بأن ما نسبته 33.33% أجابوا بأن إدارة الفريق لا توفر لهم جميع الوسائل البيداغوجية الخاصة بالتدريب و قالوا بأنها كافية لممارسة التدريب و نسبة 33.33% أجابو بأن إدارة النادي توفرها و هي ملائمة لغرض التدريب و هذا ما يبينه البيان رقم (09)

دائرة النسبية للسؤال (09)



الاستنتاج: من خلال الجدول و النسب المئوية نستنتج بأن معظم الإدارات الخاصة بكرة اليد لا توفر جميع الوسائل البيداغوجية.

السؤال العاشر: هل تمنح الإدارة الفريق تحفيزات مادية للاعبين: الغرض من السؤال: معرفة إن كانت إدارة الفريق توفر تحفيزات عادية للاعبين.

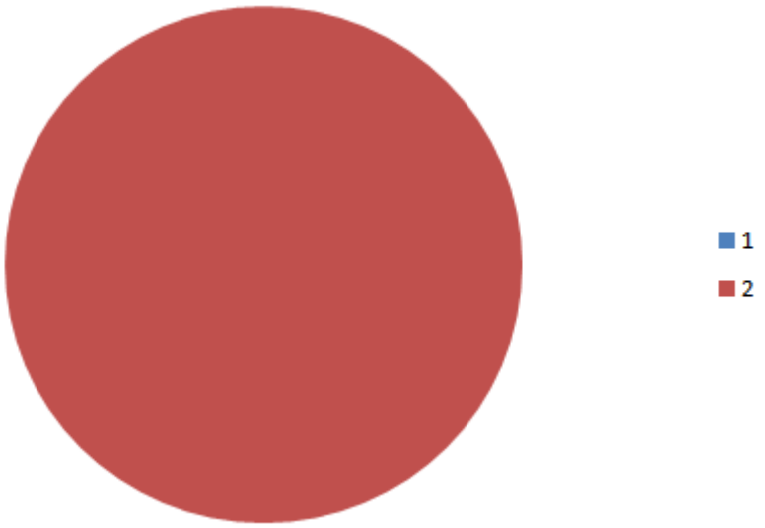
جدول رقم (10) يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال العاشر:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	0	%00
لا	6	%100
المجموع	6	%100

تحليل و مناقشة الجدول رقم (10)

من خلال الجدول و النسب المئوية نلاحظ بأن كل أفراد العينة بنسبة 100% أجابوا بأن إدارات فرقهم لا تحصل على تحفيزات مادية مما يؤثر سلبا على اللاعبين و لا تجعلهم يضاعفون من مجهداتهم و هذا ما يمثله البيان رقم (10)

دائرة النسبية للسؤال (10)



الاستنتاج" من خلال الجدول و النسب المئوية نستنتج بأن كل إدارات الفرق الخاصة بعينة هذا البحث لا يمنحون أي تحفيزات ماديو للاعبين.

السؤال الحادي عشر: كيف تصفون حالة الوسائل البيداغوجية المتوفرة في ناديكم؟

الغرض من السؤال: معرفة حالة الوسائل البيداغوجية المتوفرة في نوادي كرة اليد.

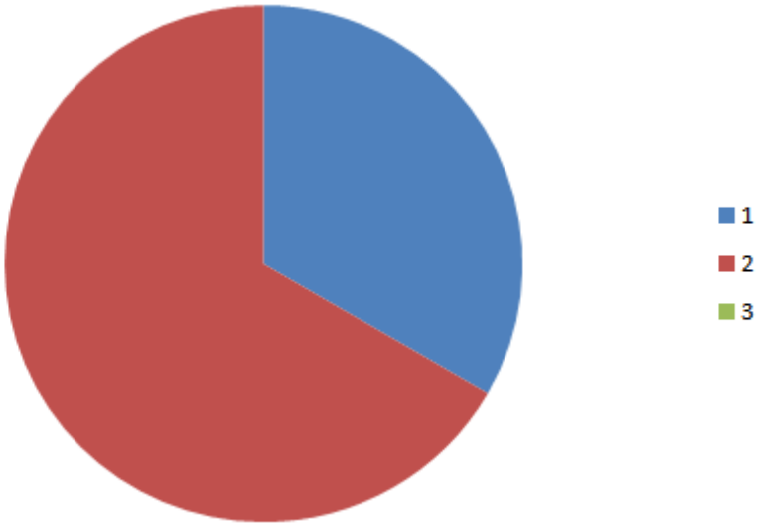
جدول رقم (11) يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال العاشر :

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
جيدة	2	%33.33
متوسطة	4	%6.67
سيئة	0	%00
المجموع	6	%100

تحليل و مناقشة الجدول رقم (11)

- من خلال الجدول و النسب المئوية نلاحظ بأن جل أفراد العينة و نسبة 66.67% أجابوا بأن حالة الوسائل البيداغوجية أنها في حالة متوسطة و قالوا بأنها غير كافية لتلائم غرض التدريب و بنسبة قبيبة أجابوا بأنها في حالة جيدة و ملائمة للغرض فيما تبقى نسبة معدومة أجابة بأنها في حالة سيئة بنسبة 00% و هذا ما يوضحه البيان رقم (11)

دائرة نسبة للسؤال الحادي عشر:



الاستنتاج: من خلال الجدول و النسب المئوية نستنتج بأن معظم الإجابات تقول بأن حالة الوسائل البيداغوجية المتوفرة في نواديهم في حالة متوسطة.

السؤال الثاني عشر: هل انتم راضون بالظروف المادية التي يوفرها النادي لكم ؟ (اجر سكن، مصلحة اخرى).

الغرض من السؤال: معرفة هل المدربين راضين عن الظروف المادية التي يوفرها النادي لهم (اجر سكن، مصلحة اخرى).

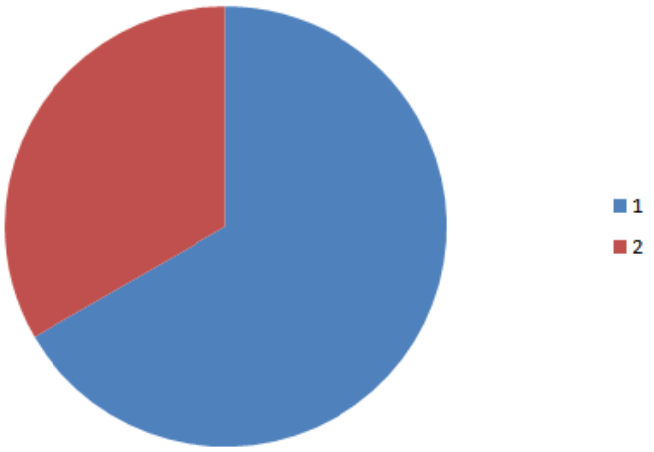
جدول 12 يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الثاني عشر:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	4	%66.67
لا	2	%33.33
المجموع	6	%100

تحليل و مناقشة الجدول رقم 12

- من خلال الجدول و النسب المئوية نلاحظ بان جل افراد العينة و بنسبة 66.67% أجابوا بأنهم راضون عن الظروف المادية التي يوفرها النادي لهم و بنسبة قليلة 33.33% قالوا بانهم غير راضون بهذه الظروف لانهم على حسب قولهم بالنظر للمجهودات التي يقدمونها لإعداد اللاعبين بإمكانيات بسيطة فقط و هذا ما يمثله البيان رقم 12.

دائرة نسبية للسؤال 12



الاستنتاج: من خلال الجدول و النسب المئوية نستنتج بان معظم المدربين غير راضين عن الظروف المادية التي توفرها نواديهم.

السؤال الثالث عشر: هل يتلقى فريقكم دعما خارجيا؟

الغرض من السؤال: معرفة ان كانت فرقهم تتلقى دعما خالرجيا.

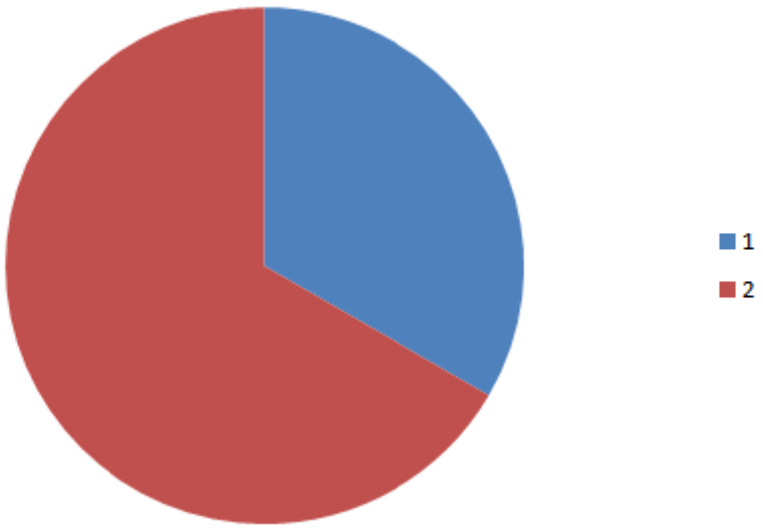
جدول رقم 13 يوضح لاجابات الخاصة بالسؤال 13

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	2	%33.33
لا	4	%66.67
المجموع	6	%100

تحليل و مناقشة الجدول 13

- من خلال الجدول و النسب المئوية نلاحظ بان جل افراد العينة و بنسبة 66.67% اجابوا بانهم لا يتلقون دعما خارجيا و بنسبة قليلة 33.33% اجابوا بانهم يتلقون دعما خارجيا و يتمثل في بعض الالبسة و ادوات التدريب و هذا ما يوضحه البيان رقم 13.

دائرة نسبية للسؤال 13



الاستنتاج: من خلال الجدول و النسب المئوية نستنتج بان معظم الفرق ال تتلقى اي دعم خارجي.

السؤال الرابع عشر : بصفتك مدربا اي هذه الفترات تراها مناسبة لاداء التدريبات؟

الغرض من السؤال: معرفة اي من الفترات هي مناسبة لاداء التدريبات .

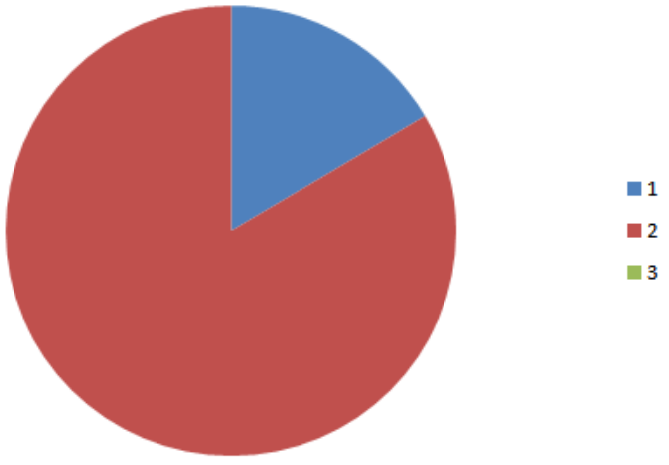
جدول رقم 14 يوضح الاجابات الخاصة بالسؤال الرابع عشر:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
الفترة الصباحية	1	%16.47
الفترة المسائية	5	%83.33
الفترتين معا	0	%00
	6	%100

تحليل و مناقشة الجدول رقم 14

- من خلال الجدول و النسب المئوية نلاحظ بان جل افراد العينة 83.33% قالوا بان الفترة المسائية هي المناسبة لاداء التدريبات بحجة ان اللاعبين يكونون اكثر حضورا في هذه الفترة بسبب الدراسة او العمل و بنسب ضعيفة جدا 16.47% اجابوا بان الفترة الصباحية هي الامثل لاداء التدريبات بسبب توفر القاعة و شغورها في هذه الفترة و بنسبة 00%اجابوا بالفترتين معا و هذا ما يوضحه البيان رقم 14

دائرة نسبية للسؤال 14



الاستنتاج: من خلال الجدول و النسب المئوية نستنتج بان معظم المدربين قالوا بان الفترة المسائية هي الاكثر ملائمة لاداء التدريبات.

الفرضية الجزئية الثالثة: لتخطيط التدريب دور في وصول المدرب للأهداف المسطرة وتحقيق الانجاز الرياضي الجيد في نشأة كرة اليد.

السؤال الخامس عشر: ما هو نوع التخطيط الرياضي الذي تستخدمونه في تنفيذ البرامج التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع التخطيط الرياضي الذي يستخدمه المدربون في تنفيذ البرامج التدريبية.

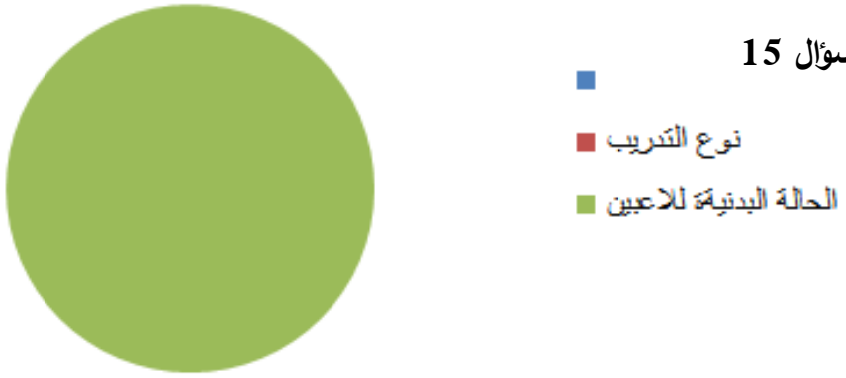
جدول رقم (15): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الخامس عشر.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
قصير المدى	00	00%
متوسط المدى	5	83.33%
طويل المدى	1	16.67%
المجموع	6	100%

تحليل ومناقشة الجدول رقم (15):

من خلال الجدول والنسب المئوية نلاحظ بأن جل أفراد العينة 83.33% يستخدمون تخطيط متوسط المدى قائلين بأن الهدف منه هو التحضير للقب البطولة وبنسبة ضعيفة 16.67% أجابوا بأنهم يستخدمون تخطيط طويل المدى قائلين بأن هدفهم الرئيسي هو التكوين أما بالنسبة للتخطيط قصير المدى لم يجب أحد باستخدامه وبنسبة 00% وهذا ما يوضحه البيان رقم (15).

دائرة نسبية للسؤال 15



الاستنتاج: من خلال الجدول والنسب المئوية نستنتج بأن معظم المدربين يعتمدون على تخطيط متوسط المدى.

السؤال السادس عشر: في رأيك هل ترى أن التخطيط للأهداف قبل بدأ العملية التدريبية يحقق نتائج ايجابية للفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان التخطيط للأهداف قبل بدأ العملية التدريبية يحقق نتائجا ايجابية للفريق

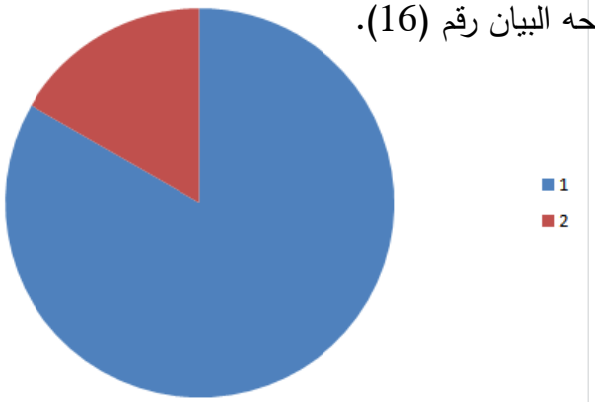
جدول رقم (16): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال السادس عشر.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	5	%83.33
لا	1	%16.67
المجموع	6	%100

تحليل ومناقشة الجدول رقم (16)

من خلال الجدول والنسب المئوية نلاحظ بأن جل أفراد العينة 83.33% أجابوا بأن التخطيط قبل بدأ العملية التدريبية يحقق نتائج إيجابية للفريق وعلى حسب قولهم التخطيط يجنبهم المشاكل والمعوقات التي تؤثر في تحقيق نتائج ايجابية، فيما قال البعض بأن التخطيط للأهداف يسمح بتقنين الأعمال التدريبية وتحقيق الأهداف وإيجاد الحلول للمشاكل إن وجدت للوصول للهدف المسطر وبنسبة ضعيفة 16.67% أجابوا بأن النتائج الايجابية لا تنحصر في التخطيط بل بتحضير المجموعة جيدا (عقلاني + بدني) تقييم قدرات اللاعبين وتصحيح الأخطاء وهذا ما يوضحه البيان رقم (16).

دائرة نسبية للسؤال 16



الاستنتاج: من خلال الجدول والنسب المئوية نستنتج بأن جل أفراد العينة قالوا بأن التخطيط للأهداف قبل بدأ العملية التدريبية هو الذي يحقق لنا النتائج الجيدة للفريق.

السؤال السابع عشر : هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريبات؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان الأداء العام للاعبين يتأثر بحجم وكثافة التدريبات.

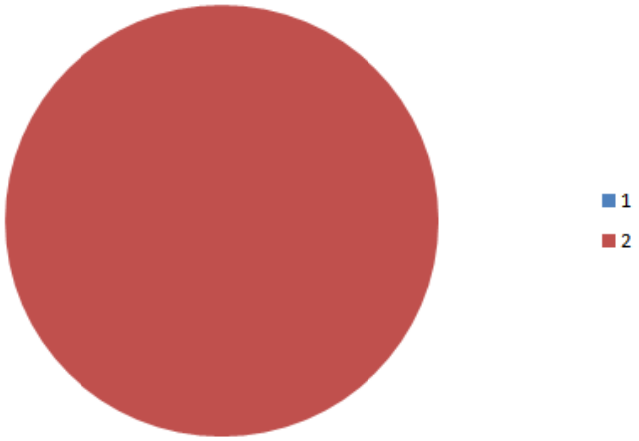
جدول رقم (17) يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال السابع عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	6	%100
لا	0	%00
المجموع	6	%100

تحليل ومناقشة الجدول رقم (17)

من خلال الجدول والنسب المئوية نلاحظ بأن كل أفراد العينة وبنسبة 100% أجابوا بأن الأداء العام للاعبين يتأثر بحجم وكثافة التدريبات قائلين بأن كثافة التدريبات يوقعنا في خطر الإصابات للاعبين وخاصة المتمثلة في التمزقات العضلية وكذلك التعب النفسي والبدني، وكذلك يجب أن يتماشى الحمل التدريبي وقدرات اللاعبين البدنية وهذا ما يوضحه البيان رقم (17)

دائرة نسبية للسؤال 17



الاستنتاج: من خلال الجدول والنسب المئوية نستنتج بأن كل أفراد العينة قد أكدوا بأن الأداء العام للاعبين يتأثر بكثافة التدريبات.

السؤال الثامن عشر: إلى ماذا يرجع الفضل في تحقيق الفريق للنتائج الجيدة؟

الغرض من السؤال: معرفة إلى أي شيء يرجع الفضل في تحقيق الفريق لنتائج جيدة.

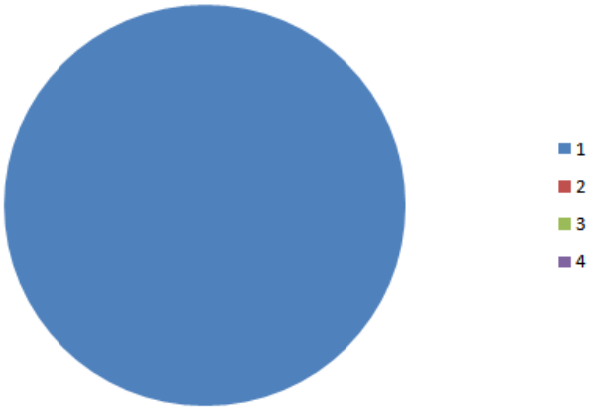
جدول رقم (18): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الثامن عشر.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
العلاقة الجيدة بين المدرب واللاعبين	6	%100
التحفيز المعنوي	00	%00
التحفيز المادي	00	%00
شيء آخر	00	%00
المجموع	6	%100

تحليل ومناقشة الجدول رقم (18)

من خلال الجدول والنسب المئوية نلاحظ بأن كل أفراد العينة بأن الفضل في تحقيق النتائج الجيدة يعود إلى العلاقة الجيدة والمتينة بين المدرب واللاعبين إذ....حققو نتائج ملموسة وهذا ما يوضحه البيان رقم (18)

دائرة نسبية للسؤال (18)



الاستنتاج: من خلال الجدول والنسب المئوية نستنتج بأن كل المدربين قالوا بأن العلاقة الجيدة بين المدرب واللاعبين.

السؤال التاسع عشر: ما هي متطلبات التخطيط؟

الغرض من السؤال: معرفة ماهية متطلبات التخطيط في التدريب.

المتطلبات:

- توفر الوسائل البيداغوجية للتدريب وعنصر الزمن.
- سهولة ومرونة البرامج التدريبية.
- أن يكون التخطيط شاملا من جميع الجوانب ومتكاملا.
- تسطير أهداف واقعية وقابلة للتنفيذ.
- توفر المكان الملائم للتدريب.
- يجب أن تكون عدد حصص التدريب كافية.

السؤال العشرون: في رأيك ما هو الأسلوب الملائم والأنسب في التعامل مع اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة الأسلوب الملائم والأنسب في التعامل مع اللاعبين.

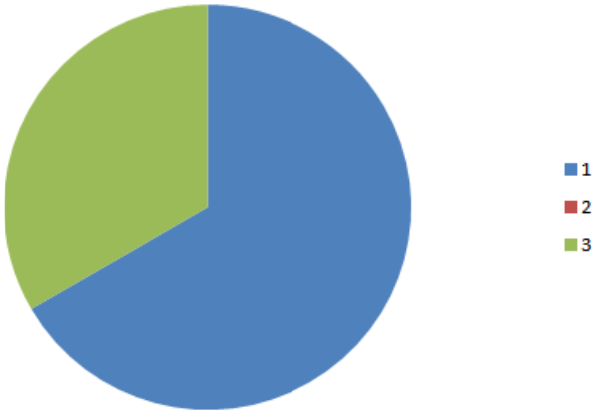
جدول رقم (20): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال العشرون.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
ديمقراطي	4	%66.67
تسلطي	0	%00
حواري	2	%33.33
المجموع	6	%100

تحليل ومناقشة الجدول رقم (20)

من خلال الجدول والنسب المئوية نلاحظ بأن معظم أفراد العينة 66.67% أجابوا بأن الأسلوب الديمقراطي هو الأنسب للتعامل مع اللاعبين بسبب زيادة رابط التلاحم و الأخوة بين المدرب واللاعبين والعلاقة الجيدة وبنسبة 33.33 % أجابوا بأن الأسلوب الحواري هو الأنسب في التعامل لأنهم على حسب قولهم قد حققوا به نجاحات ملموسة لما فيه من تبادل الآراء وفهم البعض والاتفاق على معظم الشؤون الداخلية للفريق وهذا ما يوضحه البيان رقم (20).

دائرة نسبية للسؤال (20)



الاستنتاج: من خلال الجدول والنسب المئوية نستنتج بأن معظم المدربين يعتمدون على الأسلوب الديمقراطي للتعامل مع اللاعبين

السؤال الواحد والعشرين: ما هي العوامل التي تراعيها عند تخطيطك للبرامج التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة العوامل التي يراعيها المدرب عند تخطيطه للبرامج التدريبية.

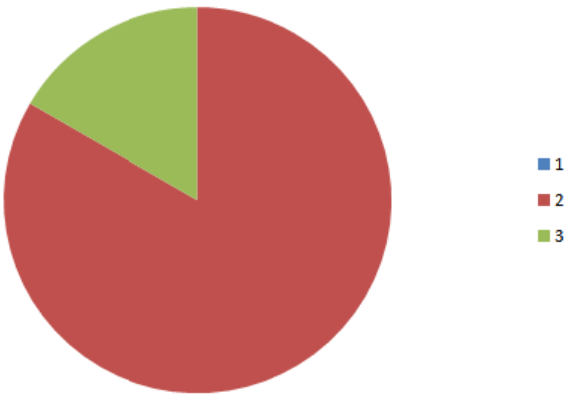
جدول رقم (21): يوضح الإجابات الخاصة بالسؤال الواحد والعشرين.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نوع التدريب	0	%0
الحالة البدنية للاعبين	5	%83.33
شيء آخر	1	%16.67
المجموع	6	%100

تحليل ومناقشة الجدول رقم (21)

من خلال الجدول والنسب المئوية نلاحظ بأن جل أفراد العينة بنسبة 83.33 % أجابوا بأن العامل الذي يرعونه عند تخطيطهم للبرامج التدريبية هو الحالة البدنية للاعبين بدليل أن التحضير البدني الجيد يحقق نتائج جيدة للفريق إضافة إلى كون الأعمال تتفق وفقا لمستوى اللاعبين وقدراتهم البدنية والفزيولوجية، وبنسبة ضعيفة 16.67 % أجابوا بأنه هنالك أمور أخرى لنجاح هذه العملية وتتمثل في الحجم الساعي إذ الوقت الكافي يحقق نتائجا جيدة ووفرة الوسائل البيداغوجية على حسب قولهم بأنهم يراعونها ويعطون لها أهمية عند التخطيط للبرامج التدريبية وهذا ما يوضحه البيان رقم (21)

دائرة نسبية للسؤال (21)



الاستنتاج: من خلال الجدول والنسب المئوية نستنتج بأن العوامل التي يراعيها المدربون عند تخطيطهم للبرامج التدريبية هي عامل الحالة البدنية للاعبين.

2- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات:

استنتاج الفرضية الأولى:

انطلاقا من الدراسة النظرية والدراسة التطبيقية اتضح لنا أن الإستخلاصات الخاصة بالفرضية الأولى قد أظهرت لنا بأن خبرة المدرب تلعب دورا كبيرا في إعداد التخطيط ,ويظهر لنا هذا من خلال إجابات أفراد العينة المستبحثة على الأسئلة (7.6.5.4.3.2.1)الخاصة بالاستبيان ونستنتج بأن الأساس العملي هو الذي تبنى عليه خبرة المدرب,ونرى بأن كل المدربين يستخدمون التخطيط في تنفيذ البرامج التدريبية,كما أن عملية التخطيط تستند إلى أسس علمية,وليستطيع المدرب قيادة وتدريب فريق لكرة اليد يجب عليه أن يكون قد مارس نشاط كرة اليد من قبل,ونرى بأن المدربون يتلقون مشاكلا في مجال التدريب عند ممارستهم لنشاط كرة اليد,ونرى بأن الإهمال للتخطيط من طرف المدرب له أثر سلبي على نتائج الفريق,ونرى بأن معظم المدربين هم جدد في مجال تدريب كرة اليد إذ معظمهم لا تتعدى مدة توليه مهام التدريب الخمس سنوات.

استنتاج الفرضية الثانية:

انطلاقا من الدراسة النظرية والتطبيقية اتضح لنا أن الإستخلاصات الخاصة بالفرضية الثانية قد أظهرت لنا بأنه للوقت والظروف المادية والبيداغوجية عامل مهم وحاسم في نجاح التخطيط في التدريب ,ويظهر ذلك في الإجابات (14.13.12.11.10.9.8)الخاصة بالإستبيان ونستنتج بأنه للزمن أهمية بالغة في إنجاح التخطيط في التدريب ,ونرى بأن معظم الإدارات الخاصة بكرة اليد لا توفر جميع الوسائل البيداغوجية الخاصة بالتدريب ,كما أن جل هذه الإدارات لا تمنح أي تحفيزات مادية للاعبين ,كما نرى بأن حالة الوسائل البيداغوجية المتوفرة في نوادي كرة اليد في حالة متوسطة,كما نرى بأن معظم المدربين

غير راضين عن الظروف المادية التي توفرها لهم إداراتهم ولا يتلقون أي دعم خارجي ,وقد صرخ معظم المدربين بأن الفترة المسائية هي الأكثر ملائمة لأداء التدريبات.

استنتاج الفرضية الثالثة:

انطلاقا من الدراسة النظرية والدراسة التطبيقية اتضح لنا أن الإستخلاصات الخاصة بالفرضية الثالثة قد أظهرت لنا أن لتخطيط التدريب دور في وصول المدرب للأهداف المسطرة وتحقيق الإنجاز الرياضي الجيد في نشأة كرة اليد,ويظهر ذلك في الإجابات (21.20.19.18.17.16.15)الخاصة بالإستبيان ونستنتج أن معظم المدربين يعتمدون على تخطيط متوسط المدى واتضح لنا بأن التخطيط للأهداف قبل بدأ العملية التدريبية هو الذي يحقق لنا النتائج الجيدة للفريق,ومن جهة أخرى نرى بأن كل أفراد العينة قد أكدوا بأن الآداء العام للاعبين يتأثر بكثافة التدريبات بشكل سلبي ,وقد أكد المدربون بأن العلاقة بين المدرب واللاعبين هي التي يرجع إليها الفضل في تحقيق الفريق لنتائج جيدة ,ويعتمد معظم المدربون على الأسلوب الديمقراطي في التعامل مع اللاعبين لأنه الأنجح ونرى بأنهم يراعون مبدأ الحالة البدنية للاعبين في تخطيطهم للبرامج التدريبية.

خلاصة:

تضمن خذا الفصل عرض وتحليل نتائج البحث, لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور, وذلك لمعرفة آراء المدربين حول أهمية التخطيط في الرفع من مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد واستخدمنا في الحصول على نتائج النسب المئوية للوصول على نتائج بالنسبة المئوية.

الاستنتاج العام

الاستنتاج العام:

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

– يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تحسن من المردود الرياضي للاعبي كرة اليد فئة u17.

– تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تحسن في المردود الرياضي .

– أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الناجح للوصول إلى الأداء المهاري الجيد.

– جل المدربون يثقون في عملية التخطيط في التدريب وتسطير الأهداف.

– إن الأسلوب المنتهج من طرف المدرب يساهم بشكل كبير على الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين وتحسين المردود الرياضي.

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

وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن تحديد أهداف التدريب في عملية التخطيط وانتهاجها على أنها الأسلوب الأنجع والسليم.

وهنا يجمع معظم المدربين ومساعديهم بأن تحديد التوقيت الزمني لمراحل عملية التخطيط أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين وهنا يشير "علي سلمى" بأن دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي و أداءه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك في تخطيط فترات الإعداد وإعطائها الوقت اللازم والمناسب للقيام بالعملية .

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

خاتمة

خاتمة:

اهتم بحثنا بدراسة أهمية تخطيط التدريب في الرفع لقد وصلنا من خلال هذا البحث ان التخطيط التدريب له دور مهم في تحقيق أهداف المبرمجة والمرجوة من العملية التدريبية فتحقيق الغايات والارتقاء بمستوى اللاعبين والتحسين من أدائهم خاصة من الناحية البدنية والتكتيكية والخططية ...الخ والوصول بهم الى المستويات العالية وذلك من اجل تطوير وتحسين الأداء المهاري والبدني والخططي في نشاط كرة اليد وبالتالي تطويرها وتحسينها فكلما اسند التخطيط التدريب في تنفيذ برامجه إلى الأسس العلمية كلما كان أكثر دقة وموضوعية وكلما كانت النتائج والأهداف مضمونة.

فالتخطيط يساعد المدرب على المتابعة برنامجه التدريبي كما يمكنه في التحكم في الوقت والاقتصاد في الجهد المادي والمعنوي بالإضافة إلى تحديده للإجابات وسلبيات الفريق.

ولقد أثبتت نتائج بحثنا ان التخطيط التدريب يعتبر القاعدة الأساسية الأكثر ضمانا ودقة في الوصول الى الأهداف والنتائج المسطرة من قبل المدرب كما يعتبر أحسن وسيلة في إعداد الرياضي وتطويره من جميع الجوانب(بدنية، نفسية، تكتيكية، خططية .....الخ) والوصول به إلى المستويات العالية الذي يجب التركيز على الطرق الملية وتسطر الأهداف بكل دقة وإشراك كل من لديه الخبرة في ذلك.

هذا يؤدي بنا القول ان التخطيط التدريبي يعتبر وسيلة جوهرية ضرورية لا يمكن الاستغناء عنها في تنفيذ برامج كرة اليد فعلى أساسه يتوقف الانجاز الرياضي للاعبين ونجد استمرارية أدائهم وتحسين نتائجه دون عناء وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف الفريق.

الاقتراحات والفروض المستقبلية

الاقتراحات والفروض المستقبلية:

على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات نذكر منها ما يلي :

- على مدربي كرة إعطاء الوقت المناسب وملائم لعملية التدريب .
- على المدرب أن يجمع بين التكوين النظري (العلمي) والتطبيقي من اجل تكوين خبرة تسمح له بالقيام بعملية التخطيط في المجال التدريبي.
- الفئة العمرية لفئة أشبال تتناسب مع تطوير القدرات و الرفع من المستوى.
- لابد على المدربين الالتزام بالتخطيط التدريبي كمنطلق أساسي في العملية التدريبية والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال.
- تكوين فريق ذات المستوى العالي يرتبط بالاهتمام بالفئات الصغرى خاصة فئة أشبال كون هذه المرحلة حساسة في حياة الإنسان .
- لا بد أن تسطر الأهداف التدريبية قبل وضع البرنامج التخطيطي وهذا لضمان نجاحه وتحققه.
- لا بد أن يراعي عند عملية التخطيط كل الجوانب (البدنية،التقنية،العملية،التكتيكية الاجتماعي...الخ).

بيبليوغرافيا

قائمة المصادر والمرجع :

المراجع من القرآن الكريم:

1- الآية 07 من سورة ابراهيم.

باللغة العربية:

1. أحمد بسطويسي – أسس ونظريات التدريب الرياضي- مرجع سابق ص 371.
2. أحمد عربي عودة – تخطيط التدريب في كرة اليد- ط1, مكتبة المجتمع العربي 2016, ص 16.
3. اخلاص محمد عبد الحفيظ: مصطفى حسين ياسر-حلب للبحث العلمي و التحليل الاحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية مركز الكتاب للنشر ،القاهرة 2000 ص83
4. أمر الله أحمد الباسطي :- أسس و قواعد التدريب الرياضي- منشأة المعارف الإسكندرية مصر 1998,ص 12,ط 1999 ص 158.
5. بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي,دار الفكر العربي القاهرة مصر,1999, ص19, 54,51,42.
6. بن أكلي كريم: – الممارسة الرياضية في الأندية و أثارها – رسالة ماجستير ,معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر 2003 ص 16,15.
7. جميل نصيف- موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة – دار الكتاب العلمي بيروت لبنان ,1993 ص 371.
8. حسين احمد الشافعي : سوزان احمد علي مرسي- مبادئ البحث العلمية في التربية البدنية و الرياضية- الإسكندرية، منشئة المعارف ،ص203 -205
9. د. سلام حنتوش المعموري ,م.د علي عبد العظيم الزبيدي -الإدارة الرياضية بين النظرية والتطبيق لطلبة التربية الرياضية – ط 2016.
10. صالح علي أبو جادو- علم النفس التربوي م دار المسيرة- ,ط1, الأردن ص 22.
11. عادل عبد البصير- التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق- مركز الكتاب للنشر , القاهرة, مصر 1999 ص 158.
12. عامر فاخر شفاتي- علم التدريب الرياضي- نظم الناشئين للمستويات العليا , ط 1,2014,مكتبة المجتمع العربي , ص 99.
13. عبد اللطيف محمد خليفة و الدافعية للإنجاز دار غريب للطباعة والنشر القاهرة 2000, ص95,88,68.
14. علي الفهيمي بيك وعماد أبو زيد, أحمد عبده خليل , مرجع سابق ص 22.
15. قاسم حسن حسين : – علم التدريب الرياضي – دار الكتب للنشر والطبع العراق1987 ص 85.

16. قاسم حسن حسين وعلي نصيف : – علم التدريب الرياضي– دار الكتب للطبع والنشر العراق 1987, ص 105,83.
17. قاسم حسن حسين وعلي نصيف,علم التدريب الرياضي و دار الفكر العربي و القاهرة و مصر 1999و ص 19.
18. كمال درويش وأخرون – أسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد – مركز كتاب للنشر: القاهرة ، 1998–ص156،59.
19. كمال درويش ومحمد حسين : التدريب الرياضي و دار الفكر العربي القاهرة مصر 1984, ص 177,175,173.
20. كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسنين –كرة اليد الحديثة– مركز الكتاب للنشر, القاهرة 2001 , ص 22,21,20.
21. محمد صبحي حسنين – التحليل العاملي للقدرات البدنية – ط2 – دار الفكر العربي: القاهرة ، مصر،1996– ص20
22. منير جرجس إبراهيم – كرة اليد للجميع – دار الفكر العربي : القاهرة 1990و ص 17.
23. منير جرجس ابراهيم – كرة اليد للجميع ط4 – دار الفكر العربي: القاهرة ، 1994 – ص334.
24. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد,الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب – دار الهدى للنشر والتوزيع – القاهرة و مصر 2002و ص 59.
25. ياسر دبور – كرة اليد الحديثة – منشأة المعارف الإسكندرية 1996 ص 96.

المراجع باللغة الفرنسية:

1) - Claude Bayer-Hand Ball- La Formation Dujour èditionvigot.1987 .p23.

الملاحق

الملحق رقم 01

-جامعة اكلي محند اولحاج –البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجه لمدربي كرة اليد

دراسة ميدانية فرق الرابطة الولائية بالبويرة

تحية طيبة وبعد:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة التخرج ضمن نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي تحت عنوان:

أهمية التخطيط في التدريب في الرفع من مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد

-صنف U17-

نطلب منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن أسئلتنا بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا على انجاز هذا البحث لنتوصل الى نتائج تفيد الدراسة. ونعلمكم ان اجابتكم تبقى ولا تستخدم الا في البحث العلمي.

وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة: ضع علامة (x) امام الإجابة التي ترونها مناسبة لكل سؤال والاجابة بحرية في باقي الأسئلة الأخرى المفتوحة.

من اعداد الطالبين:

– مربوش رفيق

_ فراجي ابوبكر

تحت اشراف الدكتور:

د. بن عبد الرحمن سيدعلي

السنة الدراسية :2017/2016

الفرضية الأولى: تلعب خبرة المدرب في التدريب دورا كبيرا في إعداد التخطيط:

1) في رأيك على أي أساس يتم تحديد خبرة المدرب ؟

الأساس العملي ☐ الأساس العلمي ☐ الممارسة السابقة ☐

2) هل تستخدم التخطيط في تنفيذ البرامج التدريبية لنشاط كرة اليد؟

نعم ☐ لا ☐

- كيف ذلك؟

3) هل تستند عملية التخطيط في برامجكم التدريبية إلى الأسس العلمية؟

نعم ☐ لا ☐

- كيف ذلك ؟

4) هل سبق لك و أن مارست نشاط كرة اليد؟

نعم ☐ لا ☐

5) بصفتك مدربا هل تتلقون مشاكلاً في مجال التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

- لماذا ؟

6) هل ترى أن إهمال المدرب للتخطيط له تأثير على نتائج الفريق؟

نعم ☐ لا ☐

- كيف ذلك؟

7) كم سنة مرت وانتم تمارسون مهنة التدريب؟

أقل من 05 سنوات ☐ لا تتعدى 10 سنوات ☐ من 10 سنوات ☐

الفرضية الجزئية الثانية : لتخطيط التدريب دور في وصول المدرب للأهداف المسطرة و تحقيق الانجاز الرياضي الجيد في نشاط كرة اليد.

1) ما نوع التخطيط الرياضي الذي تستخدمونه في البرامج التدريبية؟

قصير المدى ☐ متوسط المدى ☐ طويل المدى ☐

- لماذا؟

2) في رأيك هل ترى لن التخطيط للأهداف قبل بدء العملية التدريبية يحقق نتائج ايجابية للفريق؟

نعم ☐ لا ☐

- كيف ذلك؟

3) هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم و كثافة التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

- كيف ذلك؟

4) الى ماذا يرجع الفضل في تحقيق الفريق لنتائج جيدة ؟

العلاقة الجيدة بين المدرب و اللاعبين ☐ التحفيز المعنوي ☐

التحفيز المادي ☐ شيء آخر ☐

5) في رأيك ما هو الأسلوب الملائم و الأنسب في التعامل مع اللاعبين

أسلوب ديمقراطي ☐ أسلوب تسلطي ☐ أسلوب حواري ☐

6) ما هي متطلبات نجاح التخطيط في رأيك؟

-

-

-

7) ما هي العوامل التي تراعيها عند تخطيطك للبرامج التدريبية؟

نوع التدريب ☐ الحالة البدنية للاعبين ☐ شيء آخر ☐

- لماذا

الفرضية الجزئية الثالثة : للوقت و الظروف المادية و البيداغوجية عامل مهم و حاسم في نجاح تخطيط التدريب.

1) في رأيك هل ترى أن الزمن له تأثير في نجاح التخطيط ؟

نعم ☐ لا ☐

- كيف ذلك ؟

2) هل توفر لكم إدارة الفريق جميع الوسائل البيداغوجية الخاصة بالتدريب .

نعم ☐ لا ☐

- هل تراها كافية ؟

3) هل تمنح إدارة الفريق تحفيزات مادية للاعبين؟

نعم ☐ لا ☐

4) كيف تصفون حالة الوسائل البيداغوجية المتوفرة في ناديكم .

جيدة ☐ متوسطة ☐ سيئة

5) هل انتم راضون بالظروف المادية التي يوفرها النادي لكم (أجر، سكن، مصلحة أخرى...الخ)

نعم ☐ لا ☐

- إذا كان لا لماذا؟

6) هل يتلقى فريقكم دعم خارجي؟

نعم ☐ لا ☐

- إذا كان نعم فما نوعه؟

7) بصفتك مدربا أي هذه الفترات تراها مناسبة لأداء تدريبات الفريق؟

الفترة الصباحية ☐ الفترة المسائية ☐ الفترتان معا ☐

الملحق رقم 02

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives

جامعة البويرة

قسم التدريب الرياضي

الرقم: 2016/م ع ت ن ب ر/2016 .

إلى السيد (ة): رئيس رابطة كرة اليد البويرة

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): مرابط رفيق ..... رقم التسجيل: K14.00.21.....
- الطالب (ة): فراجي أبوبكر ..... رقم التسجيل: K14.00.17.....
- الطالب (ة): ..... رقم التسجيل: .....

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2016/ 2017. الذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مسؤول الهيئة المستقبلة

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
د. منصوري نبيل

الملحق رقم 03

موضوع:دراسة أهمية التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الانجاز الرياضي لاعبي كرة اليد u-17

من إعداد الطالبان:

- مربوش رفيق
- فراجي ابو بكر

تحت اشراف :

د- بن عبد الرحمان

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
1	محمد عرسان	أستاذ محاضر "أ"	البويرة	
2	علوان زهيف	أستاذ محاضر "أ"	البويرة	
3	[illegible]	الأستاذ حاضر "أ"	البويرة	
4	نساسي عبد العزيز	أستاذ حاضر "أ"	البويرة	
5				

السنة الجامعية:2016-2017

الملحق رقم 04

République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives

قسم التدريب الرياضي

الرقم: 030/م ع ت ن ب ر/2017 .

إلى السيد (ة): رئيس فريق أهل عين بسام

.....

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): بوشن رفيق ..... رقم التسجيل: K1140021.....
- الطالب (ة): فرجي أبو بكر ..... رقم التسجيل: K1140017.....
- الطالب (ة): ..... رقم التسجيل: .....

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2016/ 2017. الذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
د. منصوري نبيل

مدير المؤسسة المستقبلة

رئيس النادي
ع. مصيل

République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥag - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives

جامعة البويرة

قسم التدريب الرياضي

الرقم: 0359/م ع ت ن ب ر/2017 .

إلى السيد (ة): رئيس شباب مستقبل أمدالة

.....

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): حمر بوش رفيق ..... رقم التسجيل: K1140061.....
- الطالب (ة): فراجي أبو بكر ..... رقم التسجيل: K1140017.....
- الطالب (ة): ..... رقم التسجيل: .....

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2016/ 2017. الذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
د. منصوري نبيل

مدير المؤسسة المستقبلة

النادي الرياضي للهواة
الرئيس
مستقبل أمدالة

République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥag - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

الرقم:...../م ع ت ن ب ر/2017 .

إلى السيد (ة): رئيس فريق الجمعية الرياضية قادرية

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): بوشن رفيق ..... رقم التسجيل: K14.0.0.81
- الطالب (ة): عمراني جن أبو بكر ..... رقم التسجيل: K1.14.00.17
- الطالب (ة): ..... رقم التسجيل: .....

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2016/ 2017. الذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم **مدير المؤسسة المستقبلة**

رئيس فرع كرة اليد
إمضاء: قليل عبد الحميد

Sit web www.univ-bouira.dz Tél 026 93 61 51 Fax 026 93 09 24 email info@univ-bouira.dz

République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥag - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives

قسم التدريب الرياضي

الرقم: 039/م ع ت ن ب ر/2017 .

إلى السيد (ة): رئيس البلدية بئر غبالو .....

أولمبي نادي سور الغزلان .....

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): مريوش رفيق ..... رقم التسجيل: K14.00.61.....
- الطالب (ة): فرجي أبو بكر ..... رقم التسجيل: K.14.00.17....
- الطالب (ة): ..... رقم التسجيل: .....

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2016/ 2017. الذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
د. منصوري نبيل

مدير المؤسسة المستقبلة

رئيس النادي
مختار سعيد