

**العنوان:** دور التخطيط في التدريب في رفع مستوى الاداء الرياضي في كرة اليد

اسباع شمس الدين<sup>1</sup>/طالب دكتوراه/ جامعة البويرة/ [c.sbaa@univ-bouira.dz](mailto:c.sbaa@univ-bouira.dz)

سباع نوفل<sup>2</sup>/ طالب دكتوراه/ جامعة المسيلة/ [newfel.sebaa@univ-msila.dz](mailto:newfel.sebaa@univ-msila.dz)

سباع ايهاب<sup>3</sup>/طالب دكتوراه/ جامعة البويرة/ [i.sbaa@univ-bouira.dz](mailto:i.sbaa@univ-bouira.dz)

## Abstract:

Sports in our time have several types. These types differ from one type to another in terms of importance and purpose of their practice, and they are practiced according to conditions and rules established in order to control them.

Planning is one of the elements that control sports practice, as it has recently become the focus of specialists in sports training and management. It is the actual performance during competitions and the real indicator through which it is possible to identify the different levels, whether they are high or low, as it means It predicts what will be in the future to achieve a goal that is required to be achieved in the sports field. Hence the launch for studying this subject and identifying planning in the field of training in handball and its impact on raising the level of skill performance, and our study was limited to the Cubs category because this category has an advantage compared to other categories and this feature lies in that the Cubs category is a category in which For the child to control movements and learn them as easily as possible, as this stage is the sensitive stage in human life in terms of learning and acquiring information.

**Keywords:** planning, sports training, handball, cubs

## ملخص:

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

ويعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب والتسيير الرياضييين. و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات والمؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي .

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

**الكلمات الدالة:** التخطيط، التدريب الرياضي ، كرة اليد، الاشبال

## مقدمة وأشكالية البحث:

تعتبر كرة اليد من الأنشطة الرياضية الجماعية الأكثر قبولا و ممارسة في الوسط التربوي، وكما هو معروف أن كرة اليد لعبة تعتمد على فعالية الحركة و التحمل العالي و مستوى رفيع من الأداء البدني والمهاري، ومن هنا نفهم أن لكل نشاط رياضي متطلبات و مواصفات التي يجب أن تتوفر في ممارس هذا النشاط أو المقبل على مزاولته وممارسته، كما يجب أن لا يغفل هذا الجانب على مدرب أو مربى لهذا النشاط.

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

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

فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو (التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ (محمد، 1958، 108)

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

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

وأثار فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية:

## 2- الإشكالية العامة:

- هل للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للأشبال ( 14-15 سنة) في كرة اليد ؟

### 2-1- الإشكالية الجزئية:

- هل للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير على عملية التخطيط في التدريب؟

- أي نوع من أنواع التخطيط يعتمد عليه كثيرا للرفع من الأداء الرياضي في كرة اليد؟

### 3- الفرضيات :

#### 3-1- الفرضية العامة :

- للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للمراهقين ( 14-15 سنة) في كرة اليد .

#### 3-2- الفرضيات الجزئية :

- الاهتمام بعنصر التخطيط في التدريب يؤدي بنسبة كبيرة إلى رفع مستوى كرة اليد الجزائرية للمراهقين و الوصول بها إلى مركز جيد في العالم .

- التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد للمراهق الممارس لكرة اليد .

4- اسباب اختيار البحث: كان اختيار موضوع التخطيط في التدريب نتيجة لجملة من الأسباب منها:

- رغبتنا الشديدة في الاطلاع أكثر على كل ما يخص التخطيط وانواع في التدريب الرياضي .

- اثناء الرصيد الفكري الذي يتناول موضوع الأساليب الحديثة في التخطيط .

- الرغبة في دراسة موضوع يخدم التنمية الذاتية ويشجع على البحث عن المصادر التعليمية المفتوحة.

- أهمية الموضوع نفسه حيث يحظى التخطيط بأهمية كبيرة خاصة في الآونة الأخيرة نظرا لتوظيفه

في التدريب الرياضي في مختلف الرياضات.

- حداثة الموضوع حيث يعد الابتكار في عملية التخطيط من الظواهر التي استقطبت اهتمام الباحثين

والاكاديميين للتعرف على اساليب التخطيط والاجهزة الحديثة وذلك من خلال الندوات والمنشورات.

- اهتمام مختلف الدول بالتخطيط والسهر على نجاحه بتوفير كل الوسائل والامكانيات.

- الرغبة في إيجاد بدائل للأساليب التقليدية في التخطيط..

## 5- أهمية الدراسة:

- إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسלט الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى المراهقين، وهو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى أهميته فيما يلي:
- معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة اليد للمراهقين.
- التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة اليد .
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

## 6- أهداف الدراسة:

### 1-6- الهدف الرئيسي :

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

### 2-6- الأهداف الجزئية:

- دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس ( 14-15 سنة) الذي يميز الطفل باستعدادات مهارة قابلة للنمو والصقل والتطور.
- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة اليد لدى المراهقين.
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين.
- معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب المهاري لدى المراهقين.
- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة اليد أثناء الحصص التدريبية.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي

## 7- المفاهيم والمصطلحات:

### 1-7- كرة اليد:

### تعريف كرة اليد:

- لغة : جمع الأيدي و اليدي ، الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف.(رشاد)  
- اصطلاحا : كانت تمارس تحت إسم كرة اليد للملعب الصغير (للصالة ) وتمارس حاليا داخل ملاعب مغلقة و كذلك على المستويين الدولي والأولمبي، (اسماعيل،2001،ص23)  
وهي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى وتعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتبعين عبر العالم.

### 2-7- المهارات الأساسية في كرة اليد:

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون اللعبة بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري ، الذي يهدف إلى وصول اللاعب للإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤدها اللاعب بصورة متقنة تحت كل ظروف المبارات.

فكرة اليد تمثل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بعدد المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية،وعلى ذلك فان جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة.(علاوي،2003،ص33)  
3-7- التخطيط:

### - لغة:

المعنى اللغوي للتخطيط (هو إثبات لفكرة ما بالرسم ،و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على مايقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس.( موسى،1985،ص104)

### - اصطلاحا:

ويعرف إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة ، عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه

الأهداف ، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبقة " (عبد المقصود، 2003، ص17)

#### 8- الدراسات السابقة والمرتبطة:

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

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

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

نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس في التربية البدنية والرياضية من إعداد الطلبة : \* بوثلجة مسعود. \* لعموشي شعبان . \* لعمالي سمير.

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

إشكالية البحث: - ما الأهمية التي يولها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم ؟  
الفرضيات المقترحة :

- التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم .

- التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم .

الوسائل المستعملة للدراسة :

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان .وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء المدربين وكذا اللاعبين، حيث أُستعملت استمارتين لهذا الغرض .

النتائج المتحصل عليها في البحث:

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

- التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم .

- التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي .

- يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط في التدريب .

## الجانب التطبيقي:

### 1-- الدراسة الاستطلاعية:

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض مدربي أندية كرة اليد بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديتهم ومعرفة الأمور التي تساعد والأمور التي تعرقل عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خاص بمدربي بعض الأندية، وذلك للكشف و الوقوف على دور وأهمية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة اليد .  
وبعد صياغتنا لأسئلة الاستبيان وقبل الشروع في توزيعه ارتأينا أن نعرضه لتحكيم الأساتذة المختصين من قسم التدريب الرياضي ، حتى يمكننا الاستفادة من الأخطاء والقيام بتصحيحها، وبالتالي يكون واضح ومفهوم لكل أفراد عينة البحث، كما تساعد هذه الطريقة على الالتزام بالموضوعية والمصادقية .

### 1-1- المجال المكاني والزمني :

- المجال المكاني : شملت دراستنا مدربي أندية كرة اليد لولايي (سطييف).

- المجال الزمني: دامت مدة الدراسة شهرا كاملا (مارس) للسنة الجامعية 2018/2017.

### 2-1- ضبط متغيرات الدراسة:

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

1-2-1- المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير

المستقل هو "التخطيط في التدريب الرياضي".

1-2-2- المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو " الأداء الرياضي في كرة اليد".

### 3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها:

عينة البحث هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية ،وهي تعتبر جزء من الكل ،بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي ،ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل(الأصلي).  
من أجل الوصول إلي نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد شملت مدربي أندية كرة اليد لولاية سطييف ، وكان حجم العينة (15) مدربا.

## 2- المنهج المستخدم:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا، وهذا الاختيار نابع أساساً من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة. (ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدها، ووضع الفروض، واختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها، ووضع قواعد لتصنيف البيانات، ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة). (فاندالين، 1984، ص313)

## 2-1- أدوات الدراسة:

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

## 2-2- الوسائل الإحصائية المستعملة:

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

النسب المئوية عدد التكرارات x 100 / مجموع أفراد العينة

- مناقشة وتحليل النتائج:

أ- المحور الأول: للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي، ويحوي هذا المحور ستة (06) أسئلة.

السؤال الأول :

- سن المدرب؟

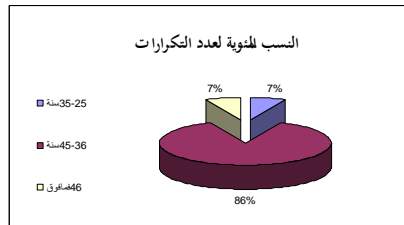
الغرض من السؤال : معرفة إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب.

الجدول رقم (01)

النسبة المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
07	01	سنة 35-25
86	13	سنة 45-36
07	01	46 فما فوق
100	15	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا بنسبة 86% ، وهذا يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان .  
الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا يعني أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات والتي تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه.



الشكل رقم (01): يوضح نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة .

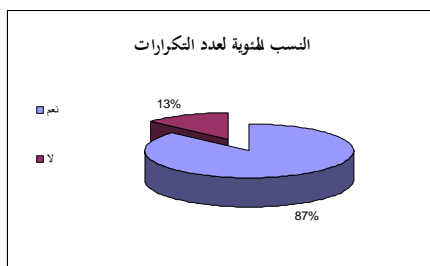
السؤال الثاني: هل سبق لكم وان مارستم كرة اليد في نادي معين؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المدرب قد مارس كرة اليد في نادي معين أم لا.

الجدول رقم (02)

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

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة اليد في أندية معينة وهذا بنسبة 87%، ومنهم من لم يمارسها وهذا بنسبة 13%



الشكل رقم (02) : يوضح ما إذا كان المدرب قد مارس كرة اليد في نادي أو عدة أندية معينة.

الاستنتاج : نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة اليد في أندية معينة، وهذا نفسره بأن الممارسة تؤثر بصفة ايجابية على عملية التخطيط في التدريب الرياضي

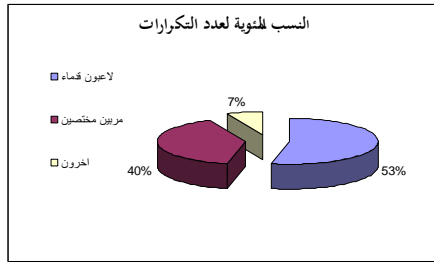
السؤال الثالث: إذا كانت إجابتكم بنعم على السؤال السابق ، إلى أي صنف ينتهي مدرب ناديتكم ؟  
الغرض من السؤال : معرفة إلى أي صنف ينتهي إليه مربو النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة اليد.

الجدول رقم (03)

النسبة المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
53	08	لاعبون قدماء
40	06	مربين مختصين
07	01	آخرون
100	15	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن اغلب أو مجمل المدربين المستجوبين أكدوا أن مدربهم (مربهم) كانوا من فئة اللاعبين القدماء بنسبة تقدر بـ 53%، ونسبة 40% تعني المدربين الذين دربوهم مدربين ذو تخصص مربى مختص.

الاستنتاج: نستنتج أن الصنف الذي كان ينتهي إليه معظم المربين للنادي كانوا من صنف لاعبو قديماء وهذا يعني أن خبرة المدرب تكون أكبر عندما يتلقى التدريب من طرف لاعب ذو أقدمية في ممارسة اللعبة



الشكل رقم (03): يوضح الصنف الذي ينتهي إليه مربى النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة اليد

#### السؤال الرابع:

-كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

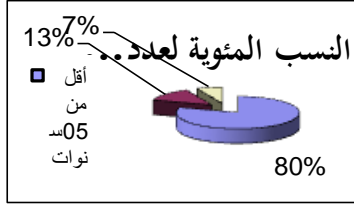
الغرض من السؤال: معرفة مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب ودورها المهم للنهوض بعملية التخطيط في التدريب في كرة اليد .

#### الجدول رقم (04)

النسبة المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
80	12	اقل من 5 سنوات
13	02	لا تتعدى 10 سنوات
07	01	أكثر من 10 سنوات
100	15	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب مدربيو أندية كرة اليد مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لا تزيد عن 05 سنوات بنسبة 80%.

الاستنتاج : نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في إكساب المدرب خبرات، فكلما زادت مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت الخبرة والتجربة في هذا الميدان، ومنه التحكم في عملية التخطيط في التدريب



الشكل رقم (04) : يوضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب

السؤال الخامس :

- بصفتكم مدرب، هل تلقيتم تريض تكويني ؟

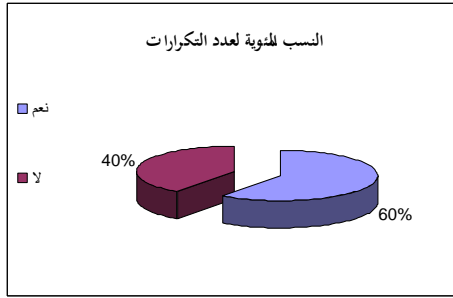
الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المدرب قد تلقى تريضات تكوينية تساهم في التطورات التي تمس عملية التدريب في كرة اليد .

الجدول رقم(05)

النسبة المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
60.00	09	نعم
40.00	06	لا
100	15	المجموع

نلاحظ أن نسبة 60% من المدربين قد تلقوا تريض تكويني، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع نسبة 40% والتي تعبر عن المدربين الذين لم يخضعوا لتريض تكويني.

الاستنتاج : من خلال ما سبق نستنتج بأن معظم المدربين هم على دراية بأهمية التكوين التريصي المتمثل في تنمية اكتساب المعارف والتأطير الجيد لهم مع مساهمة التطورات المتكررة لهذا التخصص



الشكل رقم (05) : يوضح نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية.

#### السؤال السادس :

- ماهي الأصناف التي سبق أن دربتموها ؟

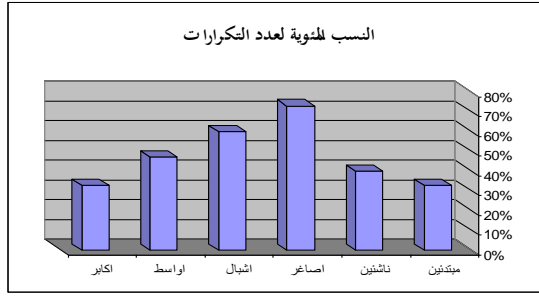
الغرض من السؤال : معرفة إن كان للمدرب خبرة سابقة في تدريب فئة الأشبال ، والتي نحن بصدد دراستها .

الجدول رقم (06)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسب المئوية %	مجموع النسب المئوية %
مبتدئين	05	33	100
ناشئين	06	40	100
أصاغر	11	73	100
أشبال	09	60	100
أواسط	07	47	100
أكابر	05	33	100

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين انصب اهتمامهم على تدريب فئات الأصاغر وهذا بنسبة ، و ثم تليها نسبة 60% تقدر ب و التي تعني اهتمام البعض من المدربين بتدريب فئات الأشبال .

73 %



الشكل رقم (06) : مدرج تكراري يوضح الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن مدربي أندية كرة اليد يهتمون بتدريب فئة الأصغر بنسبة كبيرة مقارنة مع فئة الأشبال، كما يهتمون بتدريب هذه الأخيرة بنسبة أكبر من الفئات الأخرى، ومن هذا نقول أن مدربي كرة اليد يهتم معظمهم بهاتين الفئتين لأن اللاعب في هذه المرحلة من العمر يكون في أوج عطائه، وبالتالي يمكن للاعب اكتساب الأداء الجيد للمهارات، فهذا الاهتمام الكبير بهذه الفئات يعني لنا نحن كباحثين زيادة في خبرة المدرب بالفئة المعنية

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

#### السؤال الأول:

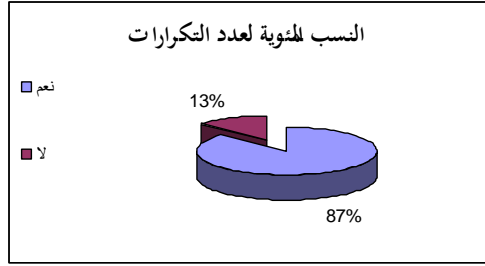
- هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفقا رزنامة رسمية للمنافسات؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان النادي مقيد برزنامة رسمية أم لا، أي إجبارية أو عدم إجبارية النادي في المشاركة في المباريات.

#### الجدول رقم(07)

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

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية النوادي تمارس نشاط مبارياتها وفق لرزنامة رسمية وذلك من خلال إجابات المستجوبين المقدره بنسبة 87%، و منهم من أجا ب عكس ذلك بنسبة مقدره ب 13% .

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



الشكل رقم (07): يوضح نشاط النادي وفق الرزنامة الرسمية.

#### السؤال الثاني:

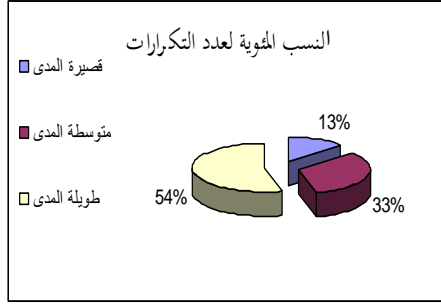
- ضمن أي نوع تصنفون أفاق مخططاتكم؟

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

#### الجدول رقم(08)

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

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



الشكل رقم (08): يوضح الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم

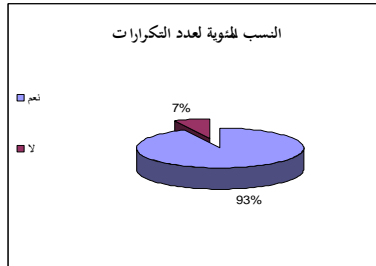
. الاستنتاج: من خلال ما سبق نرى أن التخطيط الذي يعتمد على أفاق طويلة المدى الأكثر شيوعاً لدى المدربين، فهو الأنجع والمناسب في التدريب وذلك من خلال النتائج المحققة في الميدان.  
السؤال الثالث:

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

الجدول رقم (09)

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

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



الشكل رقم (09) : يوضح نسبة إيمان المدربين بتحديد الأهداف المسطرة.

الاستنتاج : مما سبق نستنتج أن مدربي كرة اليد يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر، ومن هذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب.

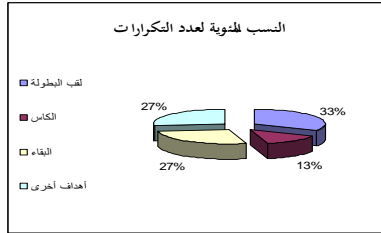
السؤال الرابع: إذا كانت ايجابتكم بنعم على السؤال السابق، فماهي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم ؟

الغرض من السؤال : معرفة الأهداف التي يركز عليها المدربون ويطمحون لتحقيقها .

الجدول رقم (10)

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

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



الشكل رقم (10) : يوضح الأهداف التي يركز عليها المدربون .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال ما سبق أن البطولة تعني الكثير بالنسبة لمعظم المدربين أكثر من أي أهداف أخرى كالرفع من الأداء المهاري لدى اللاعبين، وهذا الأخير يعد من الأهداف التي يستطيع المدرب تحقيقها في

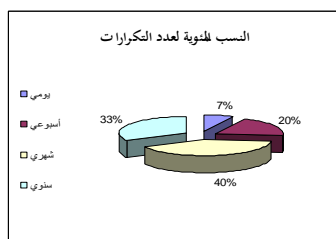
هذه المرحلة (الأشبال)، لأن ميزة هذه المرحلة عند اللاعب هي أنه يكون في أوج عطائه المهاري، وبالتالي يمكن رفع أداءه المهاري

السؤال الخامس: ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟  
الغرض من السؤال :تحديد صنف التخطيط الذي يعتمده المدرب .

#### الجدول رقم (11)

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

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



الشكل رقم(11): يوضح أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربين

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

السؤال السادس:

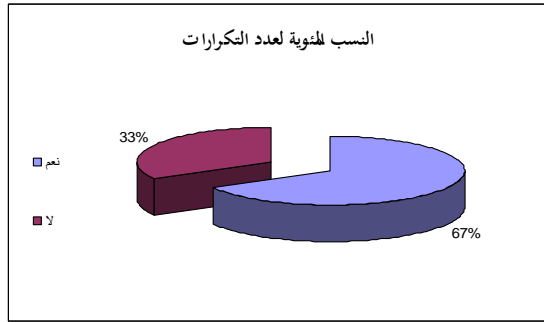
- هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها ؟

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

الجدول رقم (12)

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

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



الشكل رقم (12) : يوضح مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين

الاستنتاج :

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

### مناقشة نتائج الدراسة :

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 جملة النتائج كالآتي :

-معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة اليد يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة .

-إعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة اليد و الرفع من أداء الممارسين .

-أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .

-جل المدربون يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .

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

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

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

### التوصيات والاقتراحات :

- على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات نذكر منها
- على مدربي كرة اليد لفئات الأشبال إعطاء الوقت المناسب و الملائم لعملية التدريب .
- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- تلقي المدربون للتبرعات التكوينية تؤثر بشكل ايجابي على عملية التدريب الرياضي .
- تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي مرتبط بالاهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة الأشبال، كون هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الإنسان، أي يمكن اكتساب وتطوير الأداء المهاري .
- الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الظروف المادية والبشرية لأندية كرة اليد .
- لا بد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب (الجانب البدني ، الجانب النفسي ، الجانب التقني ، الجانب التكتيكي..الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية

### المصادر والمراجع:

- كمال عبد الحميد إسماعيل : محمد صبحي حسانين.رباعية كرة اليد الحديثة. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 2001. ص23
- محمد حسن علاوى .كمال عبد الرحمان درويش.عماد الدين عباس ابوزيد :الإعداد الفني في كرة اليد.مركز الكتاب للنشر القاهرة 2003. ص33.
- مؤنس رشاد الدين : الكلمن في الكلام والمعاني. دار الراتب الجامعي.بيروت.
- محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة1985، ص 108، 107
- محمد محمود موسى:"التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة1985، ص 104
- إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2003، ص.16- 17.