

رقم الترتيب:

رقم التسلسلي.....

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي
الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
الشعبة التـربية الحركية
التخصص : التربية الحركية للطفل و المراهق

من إعداد الطالبان: - عبد ربو عبد القادر

- بن فرحات جلول

بعنوان :

دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد
(١٤-١٥ سنة)

" دراسة ميدانية على مستوى بعض نوادي كرة اليد بولاية المسيلة "

نوقشت و أجزيت علنا بتاريخ:.....

أمام اللجنة المكونة من السادة :

الأستاذ(ة) د/ مجيدي محمد - جامعة قاصدي مرباح-ورقلة) رئيسا

الأستاذ(ة) د/ برقوق عبد القادر - جامعة قاصدي مرباح-ورقلة) مشرفا

الأستاذ(ة) أ/ بن قويدر ابراهيم العيد - جامعة قاصدي مرباح-ورقلة) مناقشا

السنة الجامعية: ٢٠١٤ - ٢٠١٥

الإهداء

إلى اللّذين بعثنا فيا نور الحياة واللذان قال فيهما تعالى :

" وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا "

إلى التي غمرتني بحنانها وحبّها وزرعت في قلبي العطف والحنان ، إلى التي قال فيها عليه الصلاة والسلام الجنة تحت قدميها أمي الحبيبة و الغالية .

إلى الذي تحدّى الدنيا ، تعب وشقى ، ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى ، أبي العزيز

إلى كلّ الأهل و الاقارب والأحباب.

إلى اخوتي وأخواتي

إلى كل الأصدقاء كل باسمه .

إلى الأستاذ المشرف "برقوق عبدالقادر" ، وكل من ساهم في إنجاز هذا العمل .

إلى كل أصدقاء الجامعة وكل من عرفتهم أثناء الدراسة .

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء، فاسمه منقوش في قلبي لا يحتاج إلى النقش بقلم

قد يزول حبره بطوال الوقت .

إلى من نبض قلبي بحبها

خطيبي الغالية

عبدالقادر

الإهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا
وحبيبنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم (ص) وعلى آله وصحبه أجمعين
أما بعد، قال تعالى :

﴿وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ الإسراء: الآية: ٢٤

وبعد ما رست سفينة بحثنا على شواطئ الأمان، أهدي هذا العمل المتواضع إلى من كانوا سببا في

وجودي وروحهما لا تفارق روحي ودعائهم سر نجاحي ، اللذين يعجز اللسان

عن وصف جميلهما لي وفضلهم الكبير

في ما وصلت إليه اليوم والدي حفظهم الله ورعاهم وأطال في عمرهما، إلى أمي الغالية

و العزيزة ، إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء دربي أبي الغالي الذي صبر

على حر الصيف وبرد الشتاء من أجل أن يؤمن لي لقمة العيش . كما أهدي هذا العمل إلى أخوتي

أطال الله في عمرهم، كما لا أنسى كل أصدقائي

والى أصدقاء الدرب الجامعي بدون استثناء، والى كل

من ساهم في بحثنا هذا، والى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

جلول

كلمة شكر

قَالَ يَا غَاثُ
يَا سَافِرُ يَا غَاثُ

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْلَمَ
صَاحِبًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

سورة النمل الآية ١٩ .

وقال **عبد القادر**: ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير
إلى الأستاذ المشرف **برقوق عبد القادر** الذي لم يخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى
كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية، على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا، وإلى كل
نوادي كرة اليد بالمسيلة على المساعدات التي قدموها لنا في بحثنا هذا.

دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد (١٤-١٥ سنة)

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الى إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين ، و دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي وتنمية المهارات الأساسية ، خصوصا في هذا السن الحساس (١٤-١٥ سنة) الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والتطور ، و إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين ، و إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.

واستخدمنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي كطريقة للوصول الى تحقيق فروض البحث الذين تضمنوا ، لخبرة المدرب الرياضي دورا ايجابيا في وضع المخططات التدريبية، و يعتبر التخطيط في التدريب عاملا اساسيا لرفع مستوى الاداء لدى لاعبي كرة اليد ، و ان عملية التدريب للفئات الصغرى في كرة اليد تتقيد بوضع مخططات تدريبية واضحة .

وتمثلت عينة البحث في مجموعة من مدربي كرة اليد وكان عددهم (١٥) مدريا ، واستخدمنا الاستبيان كأداة ووسيلة لجمع المعلومات ، وبعد قراءتنا و تحليلنا لنتائج بحثنا ، توصلنا الى أن معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة اليد يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة ، و أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجح للوصول إلى الأداء المهاري الجيد ، وأن جل المدربين وافقوا على ان عملية التدريب للفئات الصغرى في كرة اليد تتقيد بوضع مخططات تدريبية واضحة.

Summary of the Study :

The study aimed to highlight the importance of the role of planning in training modern way to learn performance skills in handball in adolescents, and the role of planning in training for the lifting of athletic performance and the development of basic skills, especially in this age of the sensor (١٤-١٥ years) that characterizes the child's preparations skill viable and development, and find the right solution to the problem of poor performance skills in handball in adolescents, and to give suggestions for the dissemination of field and the use of planning as a way of scientific training in the training sessions.

We used in this study is the descriptive approach as a way to get to the achievement of hypotheses who include to experience the sports coach a positive role in the development of training schemes, and the planning is in training a key factor to raise the level of performance to the handball players, and that training for the categories of micro process in handball comply developing training schemes and clear.

The most research sample in a group of coaches handball and their number was (١٥) coach, and we used a questionnaire as a tool and as a means to gather information, and after reading and analysis of the results of our research, we found that most experienced trainers in handball training in control of the planning process in a good way and this compared trainers less experienced, and most of the coaches emphasized that planning is the most effective to reach the performance skills of good method, and that the bulk of coaches agreed that the training process for the categories of micro handball abide by developing training schemes and clear.

الفهرس

الفهرس

العنوان	الصفحة
- الإهداءات.....	أ.....
- كلمة شكر	ج
- الملخص	د.....
- فهرس المحتويات	ه.....
- قائمة الجداول	ح.....
- قائمة الأشكال	ط.....
- مقدمة	٠٢.....

الجانب النظري

الفصل الأول

- مشكلة الدراسة	٦.....
- أهداف الدراسة.....	٧.....
- فرضيات الدراسة	٨.....
- أهمية الدراسة	٨.....
- تحديد المفاهيم والمصطلحات	٩
- أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة	١١.....

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة

- ١٣..... - الدراسات السابقة و المرتبطة
- ١٤..... - تحليل و نقد الدراسات السابقة

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

طرق و منهجية الدراسة

- ١٧..... - تمهيد
- ١٧..... - الدراسة الاستطلاعية
- ١٧..... - المنهج المستخدم
- ١٨..... - عينة البحث وكيفية اختيارها
- ١٨..... - المجال المكاني و الزمني
- ١٨..... - أدوات الدراسة
- ١٩..... - الوسائل الإحصائية
- ١٩..... - إجراءات التطبيق الميداني
- ١٩..... - حدود الدراسة
- ٢٠..... - الخصائص السيكومترية لأداة القياس
- ٢٠..... - الصدق
- ٢..... - الثبات

الفصل الرابع

(عرض وتحليل النتائج)

- ٢٢..... عرض وتحليل نتائج الدراسة -
- ٤٢..... مناقشة نتائج الدراسة -
- ٤٤..... خلاصة عامة -
- ٤٥..... أهم الاقتراحات -
- ٤٧..... خاتمة -
- ٤٩..... قائمة المراجع -
- ٥٠..... الملاحق -
- قائمة الأساتذة المحكمين -
- قائمة النوادي -
- الإستبيان -
- جداول خاصة ببرنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss -

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
٢٢	نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة	٠١
٢٣	ما إذا كان المدرب مارس كرة اليد في نادي أو أندية معينة	٠٢
٢٤	الصنف الذي ينتمي إليه مربي النادي	٠٣
٢٥	مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب	٠٤
٢٦	نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية	٠٥
٢٧	الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها	٠٦
٢٨	معرفة مدى قيام المدربين بالتخطيط في عملية التدريب	٠٧
٢٩	نشاط النادي وفق الرزنامة الوطنية	٠٨
٣٠	الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم	٠٩
٣١	نسبة إيمان المدربين لتحديد الأهداف المسطرة	١٠
٣٢	الأهداف التي يركز عليها المدربون	١١
٣٣	أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربون	١٢
٣٤	مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين	١٣
٣٥	معرفة ما إذا كان التخطيط في التدريب عاملا أساسيا لرفع مستوى الاداء	١٤
٣٦	دور وتأثير وضع الاهداف قبل بدء العمليات التدريبية على نتائج الفريق	١٥
٣٧	مدى تأثير حجم وكثافة التدريب على الاداء العام للاعبين	١٦
٣٨	معرفة احتواء برامج المدربين لتطوير الاجهزة الوظيفية للاعبين خلال عملية التدريب	١٧
٣٩	معرفة ما اذا كان للتحضير النفسي الجيد للاعبين اثر في تحسين الاداء الرياضي	١٨
٤٠	نسب اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب	١٩
٤١	نسب المدربين الذين يقسمون الدورة التدريبية السنوية الى مرحلة اعداد عام ، اعداد خاص واعداد للمباريات	٢٠

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
٠١	نسب أعمار مدربي عينة البحث المختارة	٢٢
٠٢	إذا كان المدرب مارس كرة اليد في نادي أو أندية معينة	٢٣
٠٣	الصف الذي ينتمي إليه مربي النادي	٢٤
٠٤	مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب	٢٥
٠٥	نسبة تلقي المدربين للتربصات التكوينية	٢٦
٠٦	الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها	٢٧
٠٧	يوضح مدى قيام المدربين بعملية التخطيط	٢٨
٠٨	نشاط النادي وفق الرزنامة الوطنية	٢٩
٠٩	الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم	٣٠
١٠	نسبة إيمان المدربين لتحديد الأهداف المسطرة	٣١
١١	الأهداف التي يركز عليها المدربون	٣٢
١٢	أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربون	٣٣
١٣	مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين	٣٤
١٤	يوضح امكانية وصول المدرب الى الاداء الجيد دون تخطيط مسبق	٣٥
١٥	دور وتأثير وضع الاهداف قبل بدء العمليات التدريبية على نتائج الفريق	٣٦
١٦	مدى تأثير حجم وكثافة التدريب على الاداء العام للاعبين	٣٧
١٧	احتواء برامج المدربين لتطوير الاجهزة الوظيفية للاعبين خلال عملية التدريب	٣٨
١٨	ما اذا كان للتحضير النفسي الجيد للاعبين اثر في تحسين الاداء الرياضي	٣٩
١٩	مدى اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب	٤٠
٢٠	معرفة ما اذا كان المدربون يقسمون التدريبية السنوية الى مرحلة اعداد عام ، اعداد خاص واعداد للمباريات	٤١

مقدمة

مقدمة :

تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصرا فعالا في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم ، وبمرور الزمن تطورت وأصبحت لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها.

حيث أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف من نوع لآخر من حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم 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 و التسيير الرياضيين ، و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء ا كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

ونجاح عملية التخطيط يتوقف على مدى امكانية المدرب (المخطط) على مراعاة طبيعة مواصفات اللاعب أو اللاعبين أو الفريق من جميع النواحي الداخلية و الخارجية ، وتحديد اتجاهات الاعداد المختلفة واختبار أنسب الوسائل و الطرق الخاصة بتحقيقها ، ثم عمل التابع الأمثل للتقسيم الزمني للإعداد و الذي يتفق مع جميع النواحي المذكورة من جهة و طبيعة النشاط الرياضي الذي يتم له التخطيط من جهة أخرى .

ومعنى أن يكون التخطيط سليما ، أن يكون لدى المدرب وثائق التخطيط الواضحة والخاصة بالتدريب المستقبلي للمجموعات و الأفراد (الجماعي و الفردي) ، ووثائق التدريب السنوي الحالي للأفراد و المجموعات ، ووثائق التدريب الجماعي و الفردي التفصيلي للشهور و الدورات التدريبية الصغرى^١.

و الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "نزار مجيد الطالب " الأداء الرياضي على انه:"إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي

^١ - عادل عبدالصير : التدريب الرياضي والتكامل بينا لنظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ١٩٩٩ . ص ٢٨

بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكياً".^(١)

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة اليد و تأثيره 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 .

ولقد حاولنا أن نحيط بجميع الجوانب في هذه البيداغوجية الجديدة من الجانب النظري وكذا المعوقات التي تحول دون تطبيقها ميدانياً. وذلك من خلال الجانب تمهيدي و الجانب النظري وأخر تطبيقي بحيث أننا قمنا في دراستنا بتقسيم البحث إلى الجانب النظري الذي بدوره ينقسم إلى فصلين الأول مدخل للدراسة تطرق فيه إلى طرح الإشكالية ، أهداف البحث ، فرضيات الدراسة ، أهمية البحث ، مصطلحات و مفاهيم الدراسة ، أهم النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة ، أما الفصل الثاني فسلط فيه الضوء على عرض و تحليل الدراسات السابقة .

أما الجانب التطبيقي فقد تضمن فصلين ، في الفصل الثالث تطرق الباحث إلى منهجية الدراسة ، عينة البحث ، حدود الدراسة ، الأدوات المستخدمة في الدراسة ، أساليب التحليل الإحصائي ، وفي الفصل الرابع قام الباحث بعرض و مناقشة و تحليل النتائج و أهم الاستخلاصات، وبعض التوصيات.

^١ - نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق، ١٩٨٣، ص(٢١٤-٢١٥).

الجانب النظري

الفصل الأول

مدخل للدراسة

١- الإشكالية :

مما لا شك فيه أن النتيجة الجيدة تأتي بعد جهد كبير معين، وهذا الأخير لا يمكن التحكم فيه عشوائيا بل لا بد له من تخطيط و حسابات مسبقة، وبمعنى آخر نقول أن العمل المدروس والجيد لا ينتج عنه إلا الهدف الجيد، ومنه فإن الأداء الرياضي الجيد لا بد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به المدرب.

إن المتتبع للرياضة الجزائرية يلاحظ الأداء السيئ و المنخفض الذي تعاني منه الكرة الجزائرية خصوصا كرة اليد، وهذا في العشرة الأخيرة مقارنة بالدول الإفريقية والعالمية.

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.

كما يعتبر التخطيط في تدريب كرة اليد من أساسيات التدريب الشاملة ، فهو بمثابة خارطة الطريق التي يتبعها المدرب الفني طيلة الموسم الرياضي .

وتوضع هذه الخطة العملية على اساس المستوى الفني والبدني للفريق و الامكانيات المادية المتوفرة ، كما تأخذ عملية التخطيط شكلين رئيسيين هما رفع الكفاءة البدنية للاعبين وتحسين الاداء المهاري والخططي والتاكتيكي للفريق .

والتخطيط حسب محمد محمود موسى هو : ((التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ))^(١).

وعرفه كذلك ((بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه))^(٢).

أما " Kockooshken " فيعرفه ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة))^(٣) .

ومن جهة اخرى تعتبر المرحلة العمرية (١٤-١٥ سنة) مرحلة حساسة جدا في مراحل نمو الافراد ، فهي مرحلة الخروج من الطفولة والدخول في مرحلة المراهقة بكل ما تحتويه من تعقيدات نفسية و اجتماعية و ذهنية ،

١٠٢- محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة ١٩٨٥، ص ١٠٨، ١٠٧ .

٣- علي السلمي : التخطيط والتابعة ، المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة ، مصر ، ١٩٧٨ ، ص ٢٢ .

ولهذا فإن عملية التدريب في هذه المرحلة تكون عملية حساسة، ينبغي على المدرب ان يكون ملما بخصائص هذه المرحلة، وان تكون الاهداف المسطرة في عملية تخطيط التدريب لهذه الفئة تلائم التغيرات المرفولوجية والوظيفية التي تطرأ على اجهزة الجسم خلال مرحلة المراهقة.

ومما سبق ذكره، فان اشكالية بحثنا الحالي تتمحور حول :

الدور الذي يلعبه التخطيط في التدريب من اجل رفع الاداء الرياضي في كرة اليد لدى الفئات الصغرى (١٤-١٥ سنة) ، ونحدددها بالسؤال العام التالي :

ما هو الدور الذي يلعبه التخطيط في التدريب من اجل رفع الاداء الرياضي في كرة اليد لدى الفئات الصغرى (١٤-١٥ سنة) ؟

ومن اجل تناول هذا الاشكال نقترح التساؤلات الفرعية التالية :

١-١ التساؤلات الفرعية :

- هل تلعب خبرة المدرب الرياضي دورا ايجابيا في وضع المخططات التدريبية؟
- هل يعتبر التخطيط في التدريب عاملا اساسيا لرفع مستوى الاداء لدى لاعبي كرة اليد ؟
- هل عملية التدريب للفئات الصغرى في كرة اليد تتقيد بوضع مخططات تدريبية واضحة ؟

٢- أهداف الدراسة:

١-٢ الهدف الرئيسي :

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

٢-٢ الأهداف الجزئية:

- دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس (١٤-١٥ سنة) 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 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.

٣- الفرضيات :

١-٣ الفرضية العامة :

- للتخطيط في التدريب دورا فعالا يرفع من مستوى الأداء الرياضي للمراهقين(١٤-١٥ سنة) في كرة اليد .

٢-٣ الفرضيات الجزئية :

- تلعب خبرة المدرب الرياضي دورا ايجابيا في وضع المخططات التدريبية.
- يعتبر التخطيط في التدريب عاملا اساسيا لرفع مستوى الاداء لدى لاعبي كرة اليد .
- عملية التدريب للفئات الصغرى في كرة اليد تتقيد بوضع مخططات تدريبية واضحة .

٤- أهمية الدراسة:

- إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسلط 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.

٥- تحديد المفاهيم والمصطلحات

٥-١ التخطيط

لغة : (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)
اصطلاحا : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة))^(١).

٥-٢ التخطيط في التدريب الرياضي :التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.^(٢)

كما يعرف **Fayol** التخطيط بأنه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له))^(٣).

٥-٣ التعريف الاجرائي للتخطيط :نقصد بالتخطيط في التدريب هو مدى وضع المدرب المشرف على فرق كرة اليد موضوع الدراسة مخططات سنوية او فصلية او اسبوعية ، يضع فيها كل الخطوات التي سينجزها مع فريقه لأجل تحضيره بدنيا و فنيا وتكتيكيا .

٥-٤ مفهوم الأداء :

٥-٤-١ لغة : هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة .

٥-٤-٢ اصطلاحا : مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله :أي واجبات ومسؤولياته .

٥-٥ مفهوم الأداء الرياضي : نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي ، و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية ، و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة.

كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة^١.

١٢٠٣- مفتي إبراهيم حماد: التطبيقات الإدارية الرياضية، ط١، مركز الكتب للنشر، القاهرة١٩٩٩، ص٢٧، ص٣٣ .

٤- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر١٩٩٨، ص١٢ .

٦-٥ المفهوم الإجرائي للأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين^١.

٧-٥ كرة اليد: ((كرة اليد هي تلك اللعبة التي يجلبها الأطفال والتي تجري في مساحات محدودة وبعدد معين من اللاعبين)).

و تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية، ومن احدث الألعاب الرياضية الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة وخاصة إذا ما قورنت بألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل مئات السنين ككرة القدم والهوكي وتاريخ ميلاد هذه اللعبة يعود لعام ١٨٧٧ ببرلين، ولهذا تعتبر جديدة في العالم كله، وبالرغم من حداثة عمرها فقد أخذت هذه اللعبة في الانتشار بسرعة من حيث تعلمها والتقدم فيها وقانونها المبسط، بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله منافساتها من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين^(٢).

٨-٥ ممارسي كرة اليد (١٤-١٥ سنة): هو الفرد الذي ينتمي الى فريق رياضي لكرة اليد بصفة رسمية ، ويتدرب بصفة منتظمة طيلة الموسم والذي يبلغ عمره ما بين ١٤ و ١٥ سنة وهو ينتمي الى صنف الاشبال .

^١ - jurgen weineck: biologie de sport. Edition viGote. Paris France. ١٩٩٧.

^٢ - ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر ، ١٩٩٦، ص ١١.

٦- أهم النظريات المفسرة والتي تناولت متغيرات الدراسة

٦-١ نظريات التخطيط في مجال التدريب

٦-١-١ نظرية هارا " ان التخطيط عملية استراتيجية في مجال التدريب الرياضي تعتمد على بعض المبادئ العامة والخاصة كالخبرة و المحاولة والخطأ في إطار الدراسة العملية لتحقيق اغراض متلاحقة للوصول الى هدف معين ^١"

٦-١-٢ نظرية التنبؤ (مارتن) " التخطيط عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الاساسي لتحقيق هدف ^٢"

٦-١-٣ النظرية التربوية التنظيمية (شتارسكا) " هو عملية تربوية تنظيمية طويلة المدى لمكونات التدريب تعتمد على الخبرة والدراسة الموجهة لتحقيق اغراض معينة ^٣"

٦-١-٤ نظرية تصوّر الظروف (علي البيك) " التخطيط تصور للظروف التدريبية واستخدام وسائل وطرق خاصة لتحقيق اهداف محددة لمراحل الاعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية والتي يجب ان يحققها الرياضيون ^٤"

٦-١-٥ نظرية التّطابق (سيد عبد المقصود) " عبارة عن مسودة لتنظيم محتوى التدريب بتطابق اهداف تدريب اللاعب مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب في نطاق زمني محدد ^٥"

^{١-٢-٣} علي فهمي بيك، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده تخطيط التدريب الرياضي ، ط ١ الاسكندرية ، منشقة المعارف للنشر و التوزيع ، ٢٠٠٨ ص ٢٨

^٥ نفس المرجع ص ٢٩

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة

١ - الدراسات السابقة والمرتبطة:

يحاول الباحثان الاطلاع على ما وصل اليه من سبقوهما أو لتجنب التكرار لينطلقا من حيث توقفوا و المواضيع التي تطرقت للتخطيط الاستراتيجي في المجال الاقتصادي كثيرة ، اما في المجال الرياضي فقد وجدنا الدراسات التالية :

١ - الدراسة الأولى : النمس بوزيد ، حدباي أحمد (٢٠٠٧) تطبيق التخطيط الاستراتيجي في

المؤسسات الرياضية الجزائرية ، التي تهدف الى التعرف الى مدى إمكانية تطبيق التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية ، وبعد تطبيق الاستبيان على عينة الدراسة المتكونة من سبع مشرفين ، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي للوصول الى نتائج بحثه، وخلصت الدراسة الى النتائج التالية :

- يمكن تطبيق التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية .

- أهميته في التطور الفكري لدى المسيرين .

- أهميته أيضا في توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي .

٢-١ الدراسة الثانية : نصر الله قشطة (٢٠٠٤) دراسة التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية

الفلسطينية في قطاع البطولة .

وكانت عينة الدراسة المختارة رؤساء و أعضاء مجالس الادارات و الاتحادات الرياضية الفلسطينية ، المتواجدين داخل أراضي فلسطين ، حجمها ٥٠ عضوا و عدد الاتحادات ٠٤ اتحادات رياضية فلسطينية و قد استخدم الباحث اداة البحث التالية : (الاستبيان) و استخدم في دراسته المنهج الوصفي ، وتوصل الى النتائج التالية :

- وجود أهداف محددة لنشاط الاتحادات في قطاع البطولة وعدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى و متغيرات المجتمع الفلسطيني .

- يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن اختيار المستويات العليا .

- الاعتماد على المؤهلين عمليا لإدارة النشاط بالإتحاد عن المؤهلين علميا .

٢- تحليل الدراسات السابقة :

لقد تطرقت الدراسات السابقة الى أهمية التخطيط الاستراتيجي في المجال الرياضي ، حيث هدفت هذه الدراسات الى مدى أهمية التخطيط الاستراتيجي ، وامكانية تطبيقه في المجال الرياضي ، واتبعت هذه الدراسات المنهج الوصفي ، واختلفت العينة من دراسة الى أخرى .

أما دراستنا و على غرار الدراسات السابقة استعملت المنهج الوصفي واستمارة استبيان كأداة للقياس ، لكنها تختلف عن الدراسات الأخرى التي باعتبارها تقام في بيئة مختلفة عن سابقتها و الدراسة طبقت على فئة متميزة و قليلة في المجتمع الا وهي فئة المدربين .

بعد تحليلنا للدراسات السابقة ، توصلنا الى بعض النقاط المهمة التي افادتنا في انجاز بحثنا ولاستخدامها للمنهج الوصفي واداة الاستبيان ، ساعدتنا في التقدم في خطوات دراستنا .

ولكن تبقى هذه الدراسات غير كافية ، نظرا لاهمية الموضوع وتوسعه في كثير من المجالات ومن خلال ما سبق توصلنا الى ان التخطيط عنصر ملازم للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشأ وهذا ما يظهره من أهمية في حياة الشخص الممارس لكرة اليد بعفويته وتلقائيته والشائع أن الإنسان " مخلوق مخطط " .

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية

تمهيد

بعد إحاطتنا بالدراسة النظرية نأتي الآن إلى الجانب التطبيقي حيث قمنا في هذا الفصل بتقديم الإطار المنهجي للدراسة ، من خلال وصف الخطوات الإجرائية التي سارت عليها الدراسة الحالية ، والتي تمثلت في منهج الدراسة ، والدراسة الاستطلاعية ، وتحديد مجتمع وعينة الدراسة ، وكذا تحديد حدود الدراسة ، والخطوات التي تم إتباعها في بناء أدوات الدراسة وصدقها وثباتها وتطبيقها بصورتها النهائية على عينة الدراسة الأساسية ، والأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل نتائج الدراسة .

١- الدراسة الاستطلاعية:

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض مدربي أندية كرة اليد بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديهم 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 ، حتى يمكننا الاستفادة من الأخطاء و القيام بتصحيحها، وبالتالي يكون واضح ومفهوم لكل أفراد عينة البحث، كما تساعد هذه الطريقة على الالتزام بالموضوعية والمصداقية .

٢- 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 أساسا 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 إلي تقدم المعرفة)).^(١)

أما بشير صالح الرشيد فيعرف المنهج الوصفي ((بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا

^١ - ديولد فان دالين: ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط ٢ ، القاهرة، مصر، ١٩٨٤ ، ص ٣١٣ .

لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث)).^(١)

٣- مجتمع البحث وعينته :

٣-١ مجتمع البحث : مدربي كرة اليد صنف اشبال ١٤ و ١٥ سنة لنوادي ولاية المسيلة وعددهم ٤٥

مدرب .

٣-٢ عينة البحث: 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 إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، من

بين ٤٥ مدربا وقد شملت مدربي أندية كرة اليد لولاية المسيلة، وكان حجم العينة (١٥) مدربا.

٤- مجالات الدراسة :

٤-١ المجال المكاني : شملت دراستنا مدربي أندية كرة اليد لولاية المسيلة.

٤-٢ المجال الزمني: دامت مدة الدراسة شهرا كاملا (مارس) للسنة الجامعية ٢٠١٤/٢٠١٥.

٥- أدوات جمع البيانات:

٥-١ الاستبيان: هو وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا 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.

كما يعرف على أنه ((وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع

معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت و التكيف، حتى من إيجابيات الاستبيان يكمن

في تكميم المعلومات المناسبة للبحث و التي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما

العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة و أيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى

المتوصل إليها نسبيا.))^(٢)

^١ - بشير صالح الرشيد: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، الكويت، ٢٠٠٠، ص ٥٩.
^٢ - أحمد شليبي : منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، ١٩٩٢، ص ٢٥ .

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

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

٦- الوسائل الإحصائية المستعملة:

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 :

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

٧- إجراءات التطبيق الميداني:

قمنا بتصميم أسئلة الاستبيان حسب (التساؤلات المطروحة والفرضيات المقترحة) وهذا انطلاقا ما تعرضنا إليه في الجانب النظري بعد ذلك قمنا بكتابة هذه الأسئلة وطبعها في (١٥) نسخة حسب عدد العينة المختارة و تم توزيع هذه الاستمارات على جميع مدربي أندية كرة اليد لولاية " المسيلة" والمقدر عددهم (١٥) مدربا، وعند إعطاء كل نسخة لكل مدرب نقوم بشرح ما نود أن نتوصل إليه، وبعده ١٥ يوما قمنا بجمع استمارات الاستبيان الموزعة على المدربين وتم قراءة إجاباتهم، ثم تطرقنا إلى عملية جمع و فرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة، بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة، والهدف من كل سؤال وتوضيح ذلك بأعمدة نسبية. وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج والذي نوضح فيه مدى وصدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

٨- حدود الدراسة:

قمنا بدراستنا على مستوى الأندية الرياضية لكرة اليد لولاية المسيلة، وقد كانت الفكرة لاختيار هذا الموضوع هو النقص الكبير لعملية التخطيط في مجال التدريب الرياضي في كرة اليد الذي تعاني منه معظم الأندية، كما تعتبر المشاكل والعراقيل التي تتخبط فيها أندية كرة اليد على المستوى الوطني اللبنة الأولى لاختيار هذا الموضوع.

وانطلاقاً من إيماننا القوي بموضوع بحثنا، ارتأينا أن نناقش فكرة التخطيط في التدريب وتأثيره على مستوى الأداء الرياضي في كرة اليد، ولاستحالة قيامنا بالدراسة الميدانية على مستوى جميع أندية الوطن نظراً لقدراتنا المتواضعة مادياً ومعنوياً، ارتأينا أن تكون عينة بحثنا تشمل ما نستطيع أن نصل إليه (ولاية المسيلة) وهي على غرار مثيلاتها في الوطن تعاني من نفس المشاكل، بحيث أنه يمكن اعتبار النتائج المتحصل عليها نظرياً وميدانياً يمكن تسليطه وإسقاطه على باقي أندية الوطن.

٩- الخصائص السيكومترية لأداة القياس :

٩-١ الصدق :

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساساً بنتائج الاختبار.

يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتاً تاماً.^(١) وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع نسخ من الاستبيان على عدد من الأساتذة من جامعة الجزائر وجامعة المسيلة و سوق أهراس ليحكموا مدى وضوح فقرات الاستبيان ومدى كفايتها ومناسبتها للمحاور المقترحة، و الاستفادة من اقتراح ما يرونه ضرورياً من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية بحذف بعض الخصائص الشخصية وإضافة خصائص أخرى وتعديلها.

وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبدتها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر وكذلك إعادة ترتيبها وفق آراء المحكمين دائماً.

^(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين غضين، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، ط٣، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص ٣٢١.

٢-٩ الثبات :

إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي تحصلنا عليها في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي تحصل عليها في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية بعد توزيع الإستبيان على مجموعة من المدربين و عددهم ٠٧ ، من أجل التأكد من ثبات الإختبار للآداة قمنا بتوزيع الإستبيان ثم أعدنا الإختبار مرة ثانية بعد مرور أسبوعين على الإختبار الأول مع نفس العينة و تحت نفس الظروف ، حيث تم حساب الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق .وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني ، حيث تم الاعتماد في المعالجة الاحصائية ببرنامج Spss و وجدنا أن معامل الارتباط يساوي ٠،٩١ وهو يمثل معامل الثبات للآداة .

الفصل الرابع

عرض ومناقشة نتائج البحث

١- المحور الأول : تلعب خبرة المدرب الرياضي دورا ايجابيا في وضع المخططات التدريبية.

السؤال الأول :

- سن المدرب؟

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

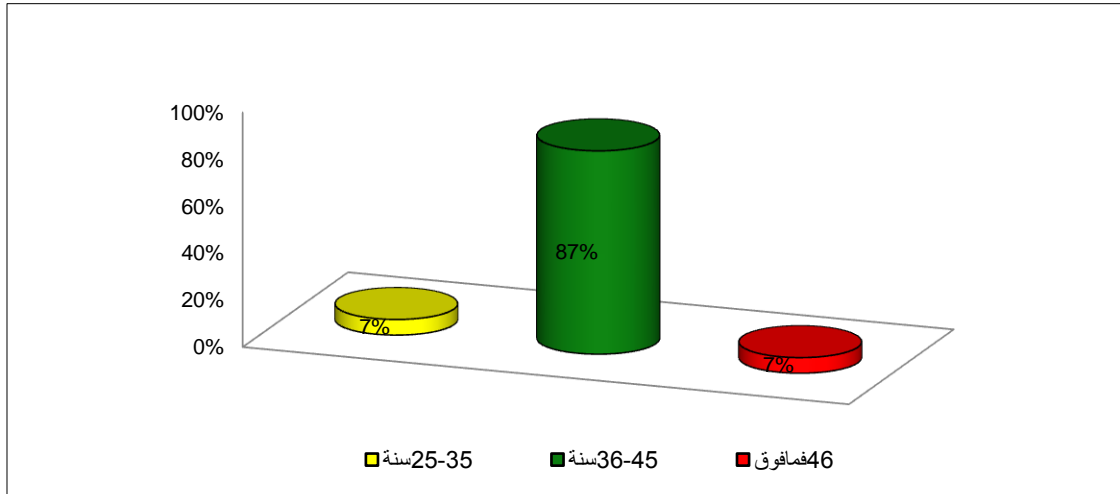
الجدول رقم (٠١)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
٣٥-٢٥ سنة	٠١	٠٧
٤٥-٣٦ سنة	١٣	٨٦
٤٦ فما فوق	٠١	٠٧
المجموع	١٥	١٠٠

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين ٣٦-٤٥ سنة وهذا بنسبة ٨٦% ، وهذا يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان .

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين المستجوبين يمتلكون السن الكافية والخبرة الطويلة في التدريب الرياضي في مجال كرة اليد .



الشكل رقم (٠١) : 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 .

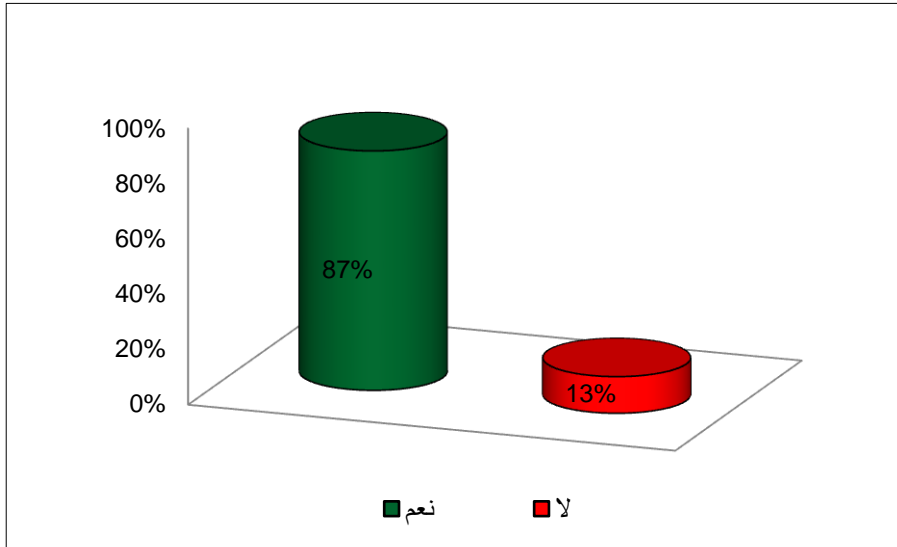
الجدول رقم (٠٢)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	١٣	٨٧
لا	٠٢	١٣
المجموع	١٥	١٠٠

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين قد مارسوا كرة اليد في أندية معينة وهذا بنسبة ٨٧%، ومنهم من لم يمارسها وهذا بنسبة ١٣%.

الاستنتاج :

نستنتج ان أغلبية المدربين قد مارسوا من قبل كرة اليد كلاعبين.



الشكل رقم (٠٢) : يوضح ما إذا كان المدرب قد مارس كرة اليد في نادي أو عدة أندية معينة.

السؤال الثالث :

- إذا كانت إجابتكم بنعم على السؤال السابق ، إلى أي صنف ينتمي مدرب ناديكم ؟

الغرض من السؤال : معرفة إلى أي صنف ينتمي إليه مربى النادي الذي قد مارس فيه المدرب كرة اليد.

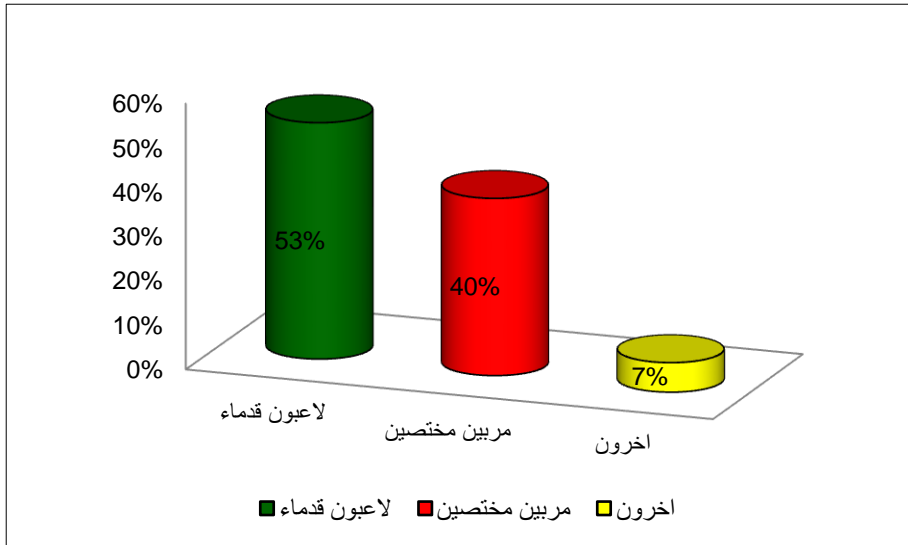
الجدول رقم (٠٣)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
لاعبون قدماء	٠٨	٥٣
مربين مختصين	٠٦	٤٠
آخرون	٠١	٠٧
المجموع	١٥	١٠٠

من خلال الجدول نلاحظ أن اغلب أو مجمل المدربين المستجوبين أكدوا أن مديريهم (مربيهم) كانوا من فئة اللاعبين القدماء بنسبة تقدر بـ ٥٣%، ونسبة ٤٠% تعني المدربين الذين دربوهم مدربين ذو تخصص مربى مختص.

الاستنتاج:

نستنتج أن الصنف الذي كان ينتمي إليه معظم المربين للنوادي كانوا من صنف لاعبو قدماء وهذا يعني أن خبرة المدرب تكون أكبر عندما يتلقى التدريب من طرف لاعب ذو أقدمية في ممارسة اللعبة.



الشكل رقم (٠٣) : يوضح الصنف الذي ينتمي 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 .

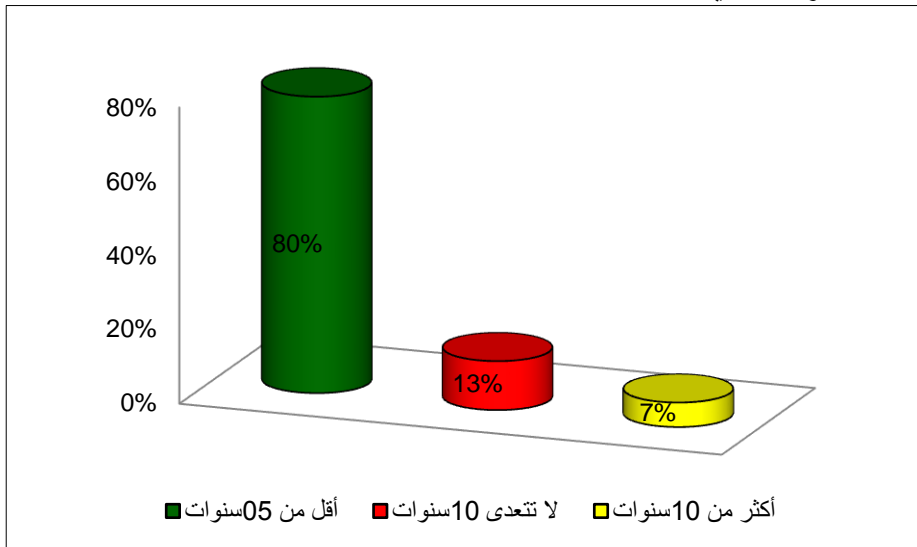
الجدول رقم (٤)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
اقل من ٥ سنوات	١٢	٨٠
لا تتعدى ١٠ سنوات	٠٢	١٣
أكثر من ١٠ سنوات	٠١	٠٧
المجموع	١٥	١٠٠

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب مدربي أندية كرة اليد مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لا تزيد عن ٥ سنوات بنسبة ٨٠%.

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.



الشكل رقم (٤) : يوضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.

السؤال الخامس :

- بصفتمك مدرب، هل تلقيتم تريض تكويني ؟

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

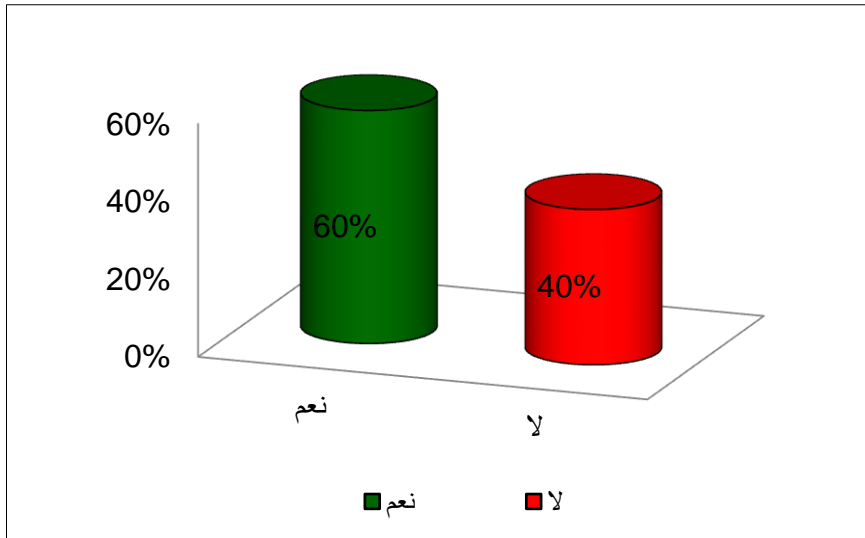
الجدول رقم (٥)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	٠٩	٦٠,٠٠
لا	٠٦	٤٠,٠٠
المجموع	١٥	١٠٠

نلاحظ أن نسبة ٦٠% من المدربين قد تلقوا تريض تكويني، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع نسبة ٤٠% والتي تعبر عن المدربين الذين لم يخضعوا لتريض تكويني.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج بأن معظم المدربين هم على دراية بأهمية التكوين التربصي المتمثل في تنمية اكتساب المعارف والتأطير الجيد لهم مع مسايرة التطورات المتكررة لهذا التخصص .



الشكل رقم (٥) : يوضح نسبة تلقي المدربين للتريضات 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 .

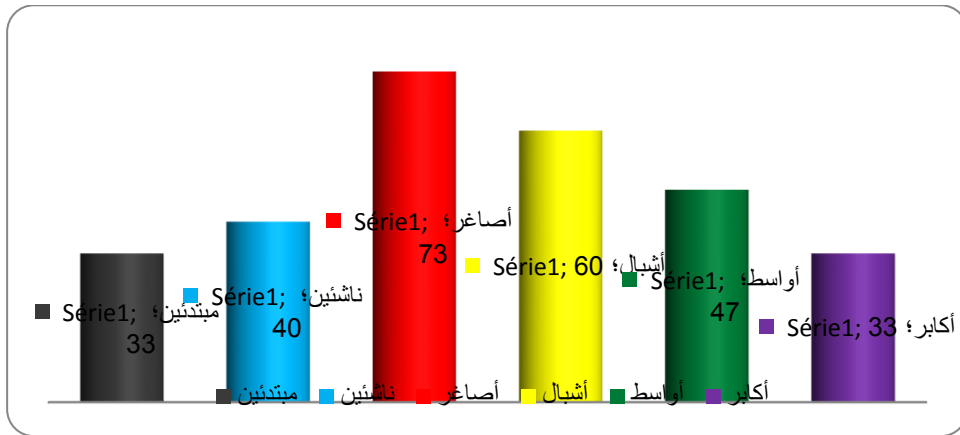
الجدول رقم (٠٦)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسب المئوية %	مجموع النسب المئوية %
مبتدئين	٠٥	٣٣	١٠٠
ناشئين	٠٦	٤٠	١٠٠
أصاغر	١١	٧٣	١٠٠
أشبال	٠٩	٦٠	١٠٠
أواسط	٠٧	٤٧	١٠٠
أكابر	٠٥	٣٣	١٠٠

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين انصب اهتمامهم على تدريب فئات الأصاغر وهذا بنسبة تقدر ب

و التي تعني اهتمام البعض من المدربين بتدريب فئات الأشبال . %٦٠، و ثم تليها نسبة %٧٣

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن مدربي أندية كرة اليد يهتمون بتدريب فئة الأصاغر 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.



الشكل رقم (٠٦) : مدرج تكراري يوضح الأصناف التي سبق للمدربين تدريبها .

السؤال السابع:

- هل تقومون بالتخطيط في مهنتكم كمدرين في كرة اليد؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى قيام هؤلاء المدرين بالتخطيط في عملية التدريب حتى نستنتج ان السن والخبرة و التكوينات لها دور فعال في قيام المدرب بعملية التخطيط .

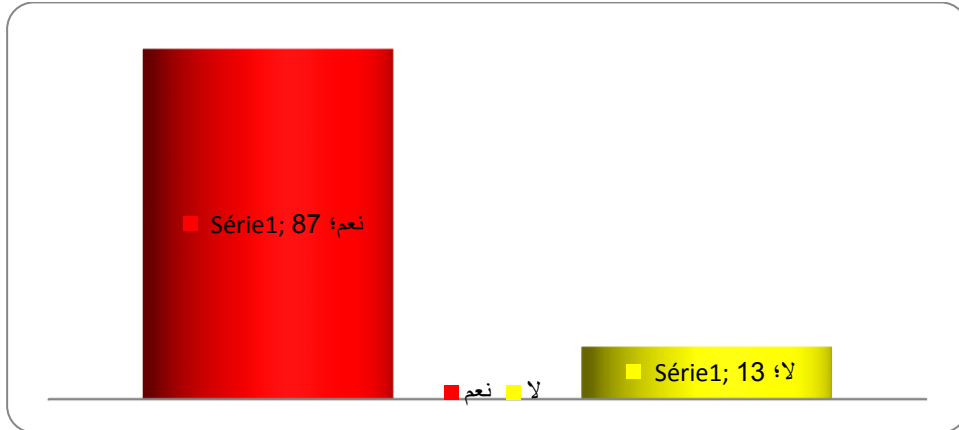
الجدول رقم (٠٧)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	١٣	٨٧
لا	٠٢	١٣
المجموع	١٥	١٠٠

نلاحظ من خلال الجدول أن اغلبية المدرين يقومون بالتخطيط في مهنتهم كمدرين في كرة اليد بنسبة ٨٧% .

الاستنتاج:

نستطيع القول أن الخبرة والتجربة والحصول على تكوينات خاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بنجاح عملية التخطيط في التدريب .



الشكل رقم (٠٧): يوضح مدى قيام المدرين بعملية التخطيط .

٢- المحور الثاني: يعتبر التخطيط في التدريب عاملا اساسيا لرفع مستوى الاداء لدى لاعبي كرة اليد .

السؤال الثامن:

- هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق 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.

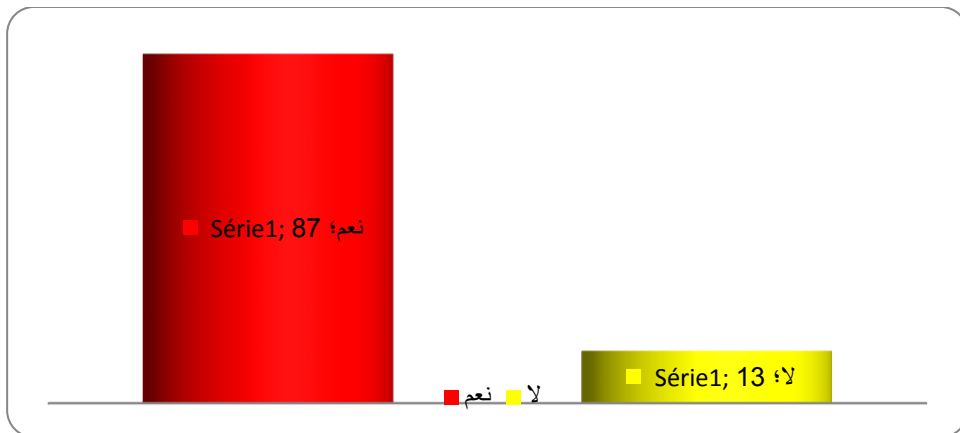
الجدول رقم (٠٨)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	١٣	٨٧
لا	٠٢	١٣
المجموع	١٥	١٠٠

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية النوادي تمارس نشاط مبارياتها وفق لرزنامة رسمية وذلك من خلال إجابات المستجوبين المقدرة بنسبة ٨٧%، و منهم من أجاب عكس ذلك بنسبة مقدرة ب ١٣% .

الاستنتاج:

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



الشكل رقم (٠٨): يوضح نشاط النادي وفق الرزنامة الرسمية.

السؤال التاسع:

- ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

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

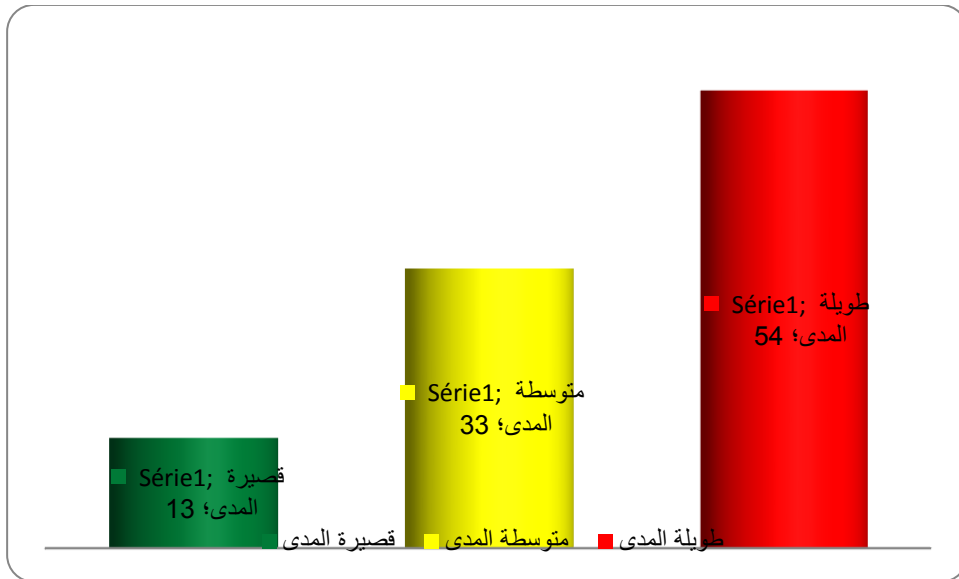
الجدول رقم (٠٩)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
قصيرة المدى	٠٢	١٣
متوسطة المدى	٠٥	٣٣
طويلة المدى	٠٨	٥٤
المجموع	١٥	١٠٠

نلاحظ من خلال الجدول أن الكثير من المديرين يعتمدون في التخطيط على الآفاق طويلة المدى بنسبة تقدر بـ(٥٤%) ، وحسب إجابة آخرين فإنهم يعتمدون في تخطيطهم على آفاق متوسطة المدى بنسبة تقدر بـ(٣٣%)، وهناك آخرون من يرى أن الآفاق قصيرة المدى هي الأنجع في التخطيط في التدريب وذلك بنسبة تقدر بـ(١٣%).

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نرى أن التخطيط الذي يعتمد على آفاق طويلة المدى الأكثر شيوعاً لدى المديرين، فهو الأنجع والمناسب في التدريب وذلك من خلال النتائج المحققة في الميدان .



الشكل رقم (٠٩): يوضح الأفاق التي يعتمد عليها المدربين في مخططاتهم.

السؤال العاشر :

- 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 .

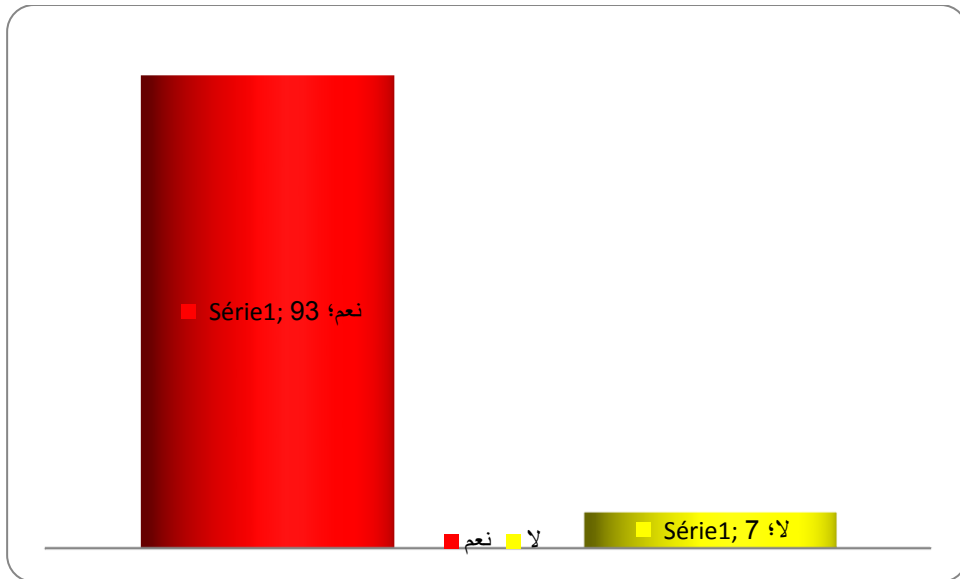
الجدول رقم (١٠)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	١٤	٩٣
لا	٠١	٠٧
المجموع	١٥	١٠٠

نلاحظ من الجدول أغلب المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، وهذا حسب النسبة التي تقدر بـ(٩٣%).

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.



الشكل رقم (١٠) : يوضح نسبة إيمان المدربين بتحديد الأهداف المسطرة.

السؤال الحادي عشر :

- إذا كانت اجابتكم بنعم على السؤال السابق، فماهي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم ؟

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

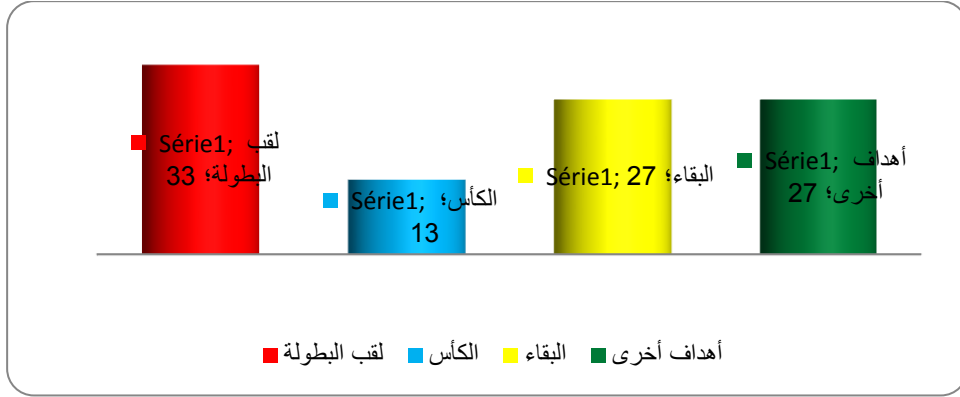
الجدول رقم (١١)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
لقب البطولة	٠٥	٣٣
الكأس	٠٢	١٣
البقاء	٠٤	٢٧
أهداف أخرى	٠٤	٢٧
المجموع	١٥	١٠٠

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم المدربين يطمحون في نيل لقب البطولة بنسبة (٣٣%)، كما يطمح آخرون في البقاء بنسبة (٢٧%)، كما يسعى آخرون بنسبة (٢٧%) إلى تحقيق أهداف أخرى نذكر منها: (التكوين و وتحسن المستوى، تكوين فريق، اللعب ضمن الفرق الوطنية ذات المستوى العالي..)، وبنسبة ١٣% من المدربين أكدوا أنهم يركزون على تحقيق لقب الكأس .

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.



الشكل رقم (١١) : يوضح الأهداف التي يركز عليها المدربون .

السؤال الثاني عشر :

- ماهو نوع التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟

الغرض من السؤال : تحديد صنف التخطيط الذي يعتمده المدرب .

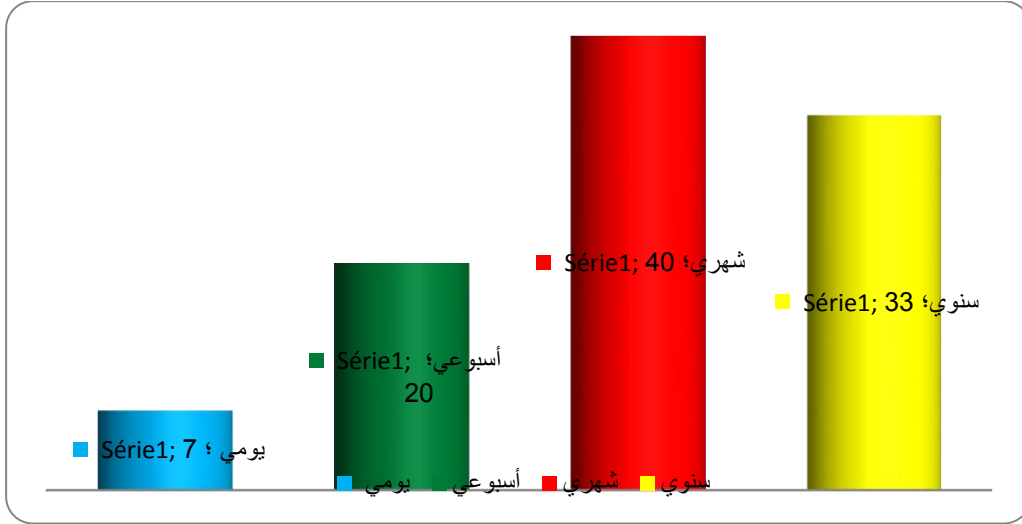
الجدول رقم (١٢)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
يومي	٠١	٠٧
أسبوعي	٠٣	٢٠
شهري	٠٦	٤٠
سنوي	٠٥	٣٣
المجموع	١٥	١٠٠

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط الشهري نسبة ٤٠% ثم تليها نسبة ٣٣% التي تعني نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط السنوي، وهناك بعض المدربين يعتمدون على التخطيط الأسبوعي بنسبة تقدر بـ ٢٠% .

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 الأكثر استخداما من طرف المدربين .



الشكل رقم (١٢) : يوضح أصناف التخطيط التي يعتمد عليها المدربين .

السؤال الثالث عشر :

- هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها ؟

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

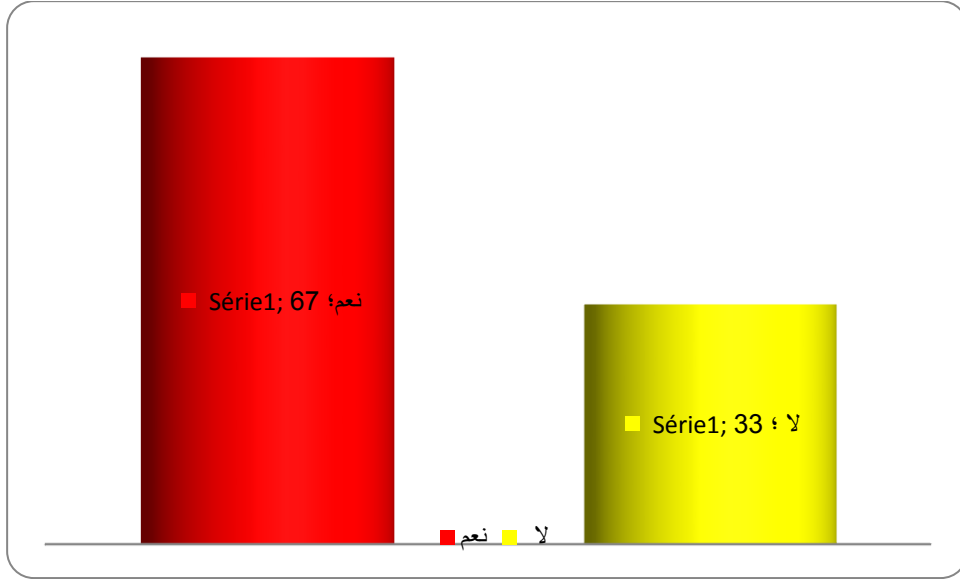
الجدول رقم (١٣)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	١٠	٦٧
لا	٥	٣٣
المجموع	١٥	١٠٠

نلاحظ أن جل المستجوبين أكدوا بأنهم غالبا ما حققوا الأهداف التي سطرتموها وهذا بنسبة ٦٧%، أما ٣٣% من المدربين أكدوا عكس ذلك .

الاستنتاج :

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



الشكل رقم (١٣) : يوضح مدى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدربين .

السؤال الرابع عشر: هل تستطيع كمدرّب ان تصل الى الاداء الجيد دون تخطيط مسبق؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان التخطيط في التدريب عاملا اساسيا لرفع مستوى الاداء.

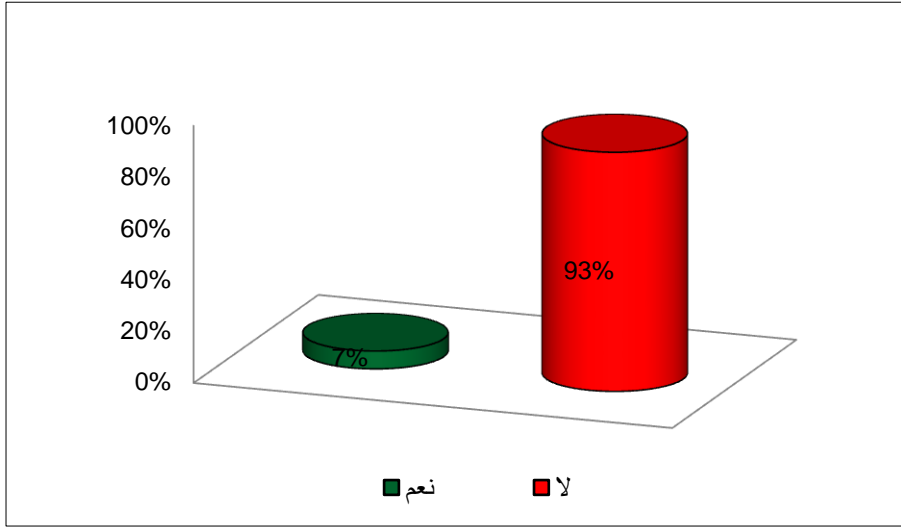
الجدول رقم (١٤)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	٠١	٠٧
لا	١٤	٩٣
المجموع	١٥	١٠٠

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين يرون ان التخطيط عاملا اساسيا لرفع مستوى الاداء الرياضي للاعبين كرة اليد وذلك بنسبة ٩٣%.

الاستنتاج :

نستنتج أن التخطيط في عملية التدريب يعد عاملا وشرطا اساسيا للوصول بالاعبين الى اعلى مستويات الاداء الرياضي الجيد .



الشكل رقم (١٤) : يوضح امكانية وصول المدرب الى الاداء الجيد دون تخطيط مسبق .

٣- المحور الثالث : عملية التدريب للفئات الصغرى في كرة اليد تنقيد بوضع مخططات تدريبية واضحة ، ويحوي هذا المحور ستة (٠٦) أسئلة.

السؤال الخامس عشر : هل ترى ان وضع الاهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق؟
- إذا كانت الاجابة بنعم فلماذا ؟

الغرض من السؤال : معرفة دور وتأثير وضع الاهداف قبل بدء العمليات التدريبية على نتائج الفريق .

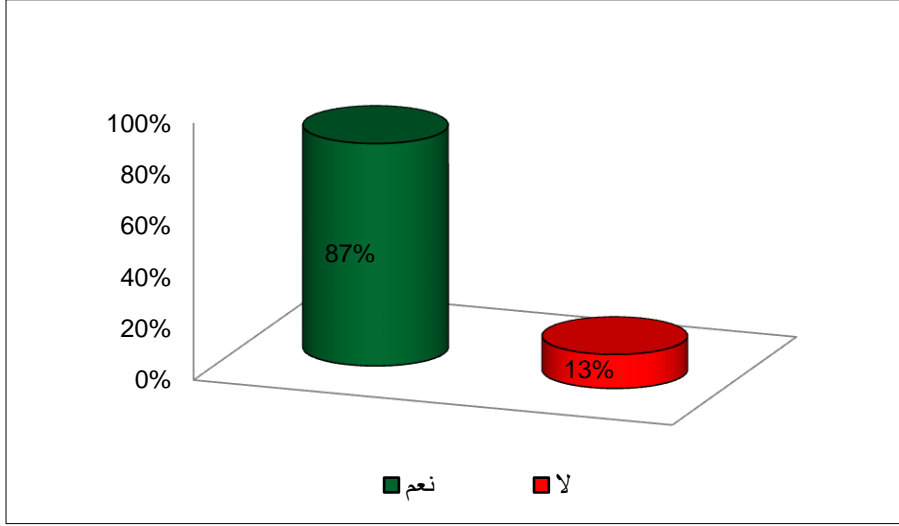
الجدول رقم (١٥)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	١٣	٨٧
لا	٠٢	١٣
المجموع	١٥	١٠٠

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين يرون ان وضع الاهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق وهذا بنسبة ٨٧%، ومنهم من يراها بدون تأثير وهذا بنسبة ١٣% من المدربين .

الاستنتاج :

نستنتج أن وضع الاهداف قبل بدء العمليات التدريبية يؤثر بصفة ايجابية على نتائج الفريق .
-اتفق المدربين الذين اجابو بنعم على نفس التبرير لإجاباتهم وهو : أن التخطيط ووضع الاهداف قبل بدء العمليات التدريبية يساهم في تنظيم العمل وتحسين الاداء الرياضي وتقوية نقاط الضعف لدى الفريق .



الشكل رقم (١٥) : يوضح دور وتأثير وضع الاهداف قبل بدء العمليات التدريبية على نتائج الفريق.

السؤال السادس عشر :

- هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تأثير حجم وكثافة التدريب على الاداء العام للاعبين.

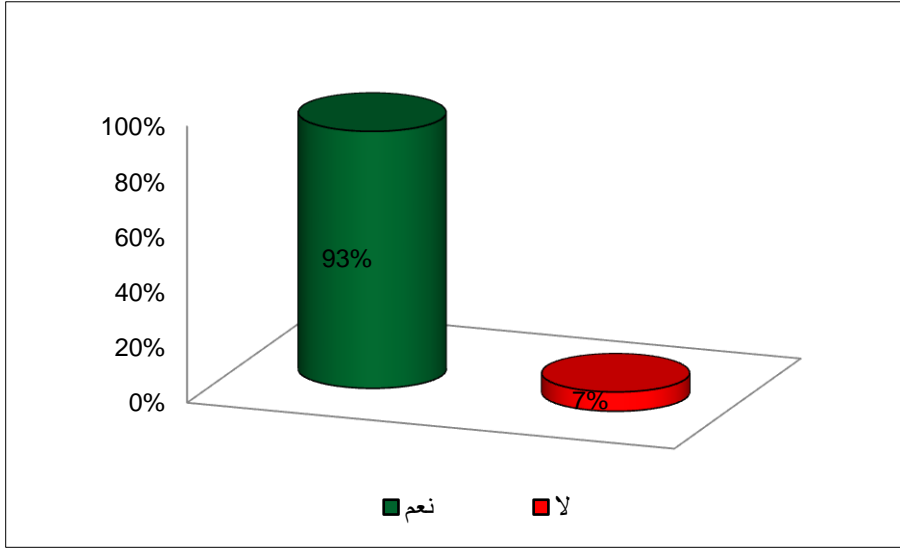
الجدول رقم (١٦)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	١٤	٩٣
لا	٠١	٠٧
المجموع	١٥	١٠٠

نلاحظ أن نسبة ٩٣% من المدربين يوافقون على ان الاداء العام للاعبين يتأثر بحجم وكثافة التدريب ، وما نسبته ٠٧% من المدربين لم يوافقوا على هذا الرأي .

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن الاداء العام للاعبين يتأثر بحجم وكثافة التدريب .



الشكل رقم (١٦) : يوضح مدى تأثير حجم وكثافة التدريب على الاداء العام للاعبين.

السؤال السابع عشر:

- هل تتضمن اهدافكم تطوير الاجهزة الوظيفية للاعبين (القلب و الرئتين) خلال عملية التدريب ؟

الغرض من السؤال: معرفة احتواء برامج المدربين لتطوير الاجهزة الوظيفية للاعبين خلال عملية التدريب .

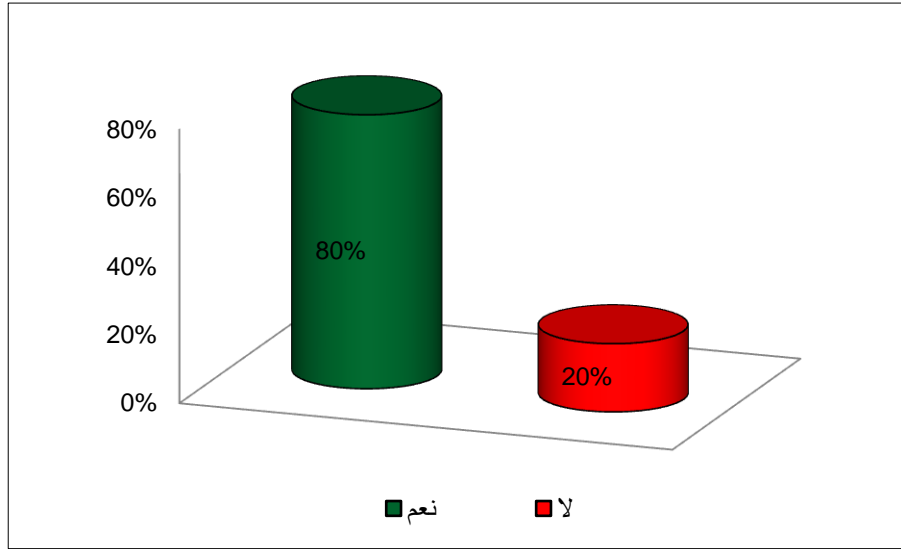
الجدول رقم (١٧)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	١٢	٨٠
لا	٠٣	٢٠
المجموع	١٥	١٠٠

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية النوادي تمارس نشاط مبارياتها وفق لبرنامج رسمية وذلك من خلال إجابات المستجوبين المقدره بنسبة ٨٧%، و منهم من أجاب عكس ذلك بنسبة مقدره ب ١٣% .

الاستنتاج:

نستنتج ان عملية التخطيط في بداية الموسم تتضمن اهدافا لتطوير الاجهزة الوظيفية للاعبين (القلب و الرئتين)
خلال عملية التدريب .



الشكل رقم (١٧): يوضح برامج المدربين لتطوير الاجهزة الوظيفية للاعبين خلال عملية التدريب.

السؤال الثامن عشر:

– هل للتحضير النفسي الجيد للاعبين اثر في تحسين الاداء الرياضي؟

الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان للتحضير النفسي الجيد للاعبين اثر في تحسين الاداء الرياضي .

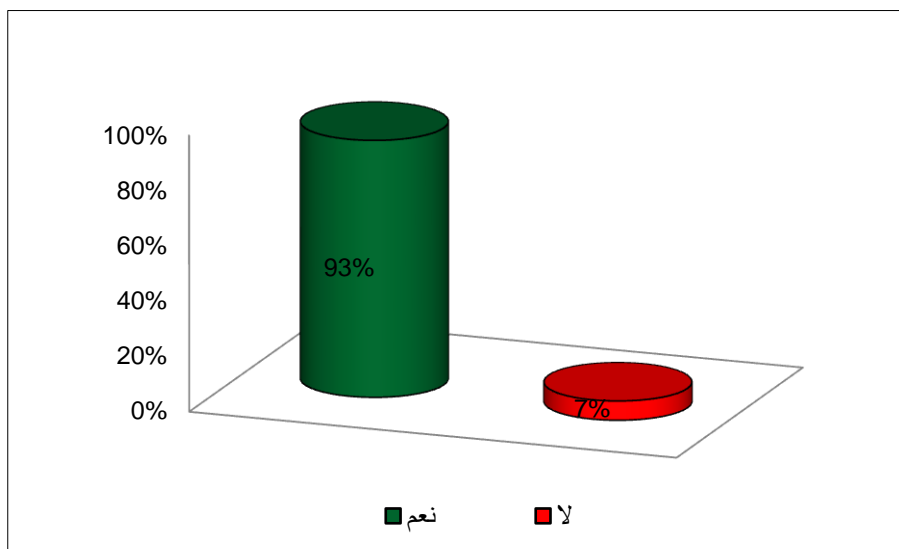
الجدول رقم (١٨)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	١٤	٩٣
لا	٠١	٠٧
المجموع	١٥	١٠٠

نلاحظ من الجدول ان غالبية المدربين وافقوا على ان للتحضير النفسي دور ايجابي وفعال في تحسين الاداء الرياضي ، وهذا حسب النسبة التي تقدر ب(٩٣%).

الاستنتاج :

نستنتج أن مدربي كرة اليد في اول الموسم يركزون ويهتمون بالتحضير النفسي الجيد للاعبين في تخطيطهم السنوي .



الشكل رقم (١٨) : يوضح اثر التحضير النفسي الجيد للاعبين في تحسين الاداء الرياضي.

السؤال التاسع عشر :

- هل تهتمون في تخطيط برامجكم في تدريب كرة اليد بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب .

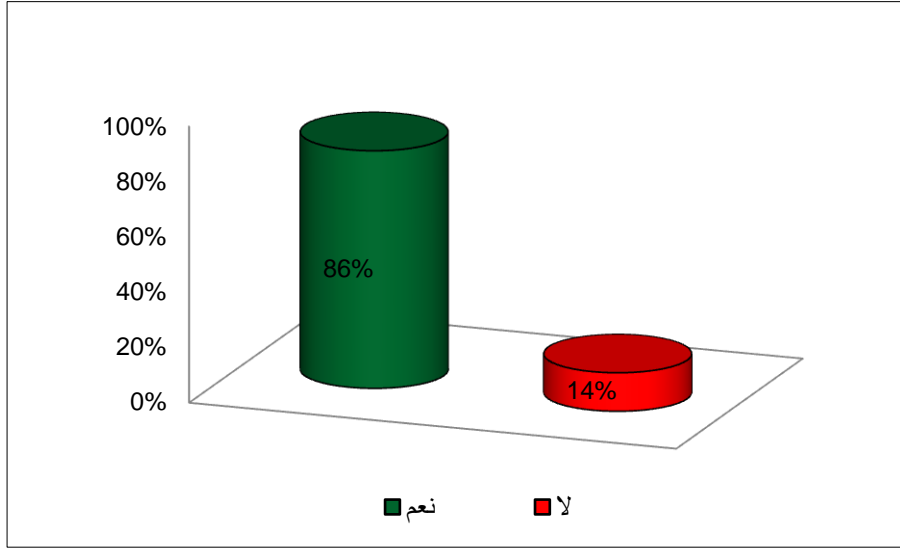
الجدول رقم (١٩)

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	١٣	٨٦
لا	٠٢	١٤
المجموع	١٥	١٠٠

نلاحظ أن جل المستجوبين يهتمون في تخطيط برامجهم في تدريب كرة اليد بالحالة النفسية و الفيزيولوجية و العقلية للاعب وهذا ما نسبته ٨٦% من المدربين ، أما بقيتهم أي ١٤ % فلا يهتمون بها في تخطيط برامجهم .

الاستنتاج :

من خلال ماسبق تبين لنا أن الاهتمام بالحالة النفسية و الفيزيولوجية و العقلية للاعب مهم و ضروري أثناء قيام المدرب في تخطيط البرامج التدريبية .



الشكل رقم (١٩) : مدى اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب.

السؤال العشرين :

- هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية الى مرحلة اعداد عام ، اعداد خاص واعداد للمباريات؟

الغرض من السؤال : معرفة ما اذا كان المدربون يقسمون الدورة التدريبية السنوية الى مرحلة اعداد عام ، اعداد خاص واعداد للمباريات .

الجدول رقم (٢٠)

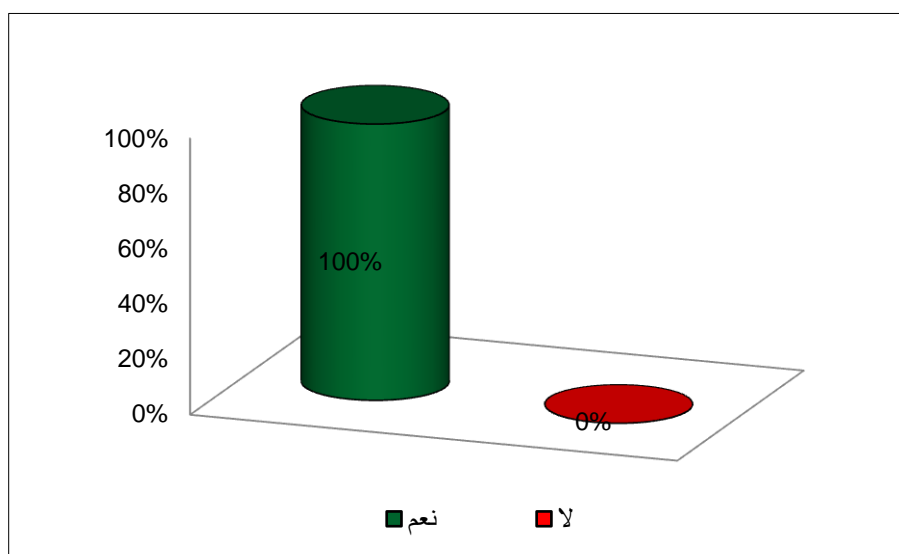
نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	١٥	١٠٠
لا	٠٠	٠٠

المجموع	١٥	١٠٠
---------	----	-----

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كل المدربين يعتمدون على تخطيط واحد ، الا وهو تقسيم الدورة التدريبية السنوية الى ثلاث مراحل ، مرحلة اعداد عام ، اعداد خاص واعداد للمباريات وهذا بنسبة ١٠٠%.

الاستنتاج :

نستنتج ان تقسيم الدورة التدريبية السنوية من اساسيات التخطيط والبرمجة الجيدة المتبعة في التدريب الرياضي .



الشكل رقم (٢٠) : يوضح ما اذا المدربون يقسمون الدورة التدريبية السنوية الى مرحلة اعداد عام ، اعداد خاص واعداد للمباريات .

٤ - مناقشة نتائج الدراسة :

تمهيد :

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 ماكان من إجابات من طرف المدربين في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالآتي :

١-٤ مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

و نصّها : تلعب خبرة المدرب الرياضي دورا ايجابيا في وضع المخططات التدريبية.

بعد ملاحظتنا لإجابات المدربين حول المحور الأول تأكدنا أنه للخبرة و عامل السن و تلقي التكوينات و التربصات و اللعب في الفئات الصغرى و الكبرى في رياضة كرة اليد ، دور هام و اساسي في وضع المدربين لمخططاتهم التدريبية ، حيث نعطي مثال شامل لما ورد في أسئلة المحور الأول الا وهو السؤال السابع و الأخير من المحور الأول وجاء كالآتي : هل تقومون بالتخطيط في مهنتكم كمدربين ؟ وجاء هذا السؤال بعد تأكدنا من خبرتهم في المجال و كبر سنهم و تلقيهم تكوينات ، وكانت اجاباتهم على النحو الآتي: ٩٣% من المدربين اجابوا ب نعم عن السؤال .

ومنه نؤكد فرضيتنا الأولى التي أكدت أن للخبرة دور ايجابي في وضع المخططات التدريبية .

وتوافقت فرضيتنا مع فرضية الدراسة الثانية ل نصر الله قشطة (٢٠٠٤) والتي أيضا تناولت في فرضيتها أن للخبرة دور هام في التخطيط الاستراتيجي .

٢-٤ مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

ونصّها : يعتبر التخطيط في التدريب عاملا اساسيا لرفع مستوى الاداء لدى لاعبي كرة اليد .

نتنقل بعد ذلك الى اجابات المدربين حول أسئلة المحور الثاني و الذي ضم سبعة أسئلة أيضا ، حيث وافق

جل المدربين على تقيدهم برزنامة رسمية ، واتفق غالبيتهم على تحقيق أهدافهم المخططة مسبقا ، و نوضح

ذلك بمثال حيث كان السؤال الرابع عشر أي نهاية المحور الثاني كافية لإعطائنا اجابة واضحة حول فرضيتنا و

تأكيدها ، و تناول السؤال : هل تستطيع كمدرب أن تصل الى الأداء الجيد دون تخطيط مسبق ؟

و قد كانت جل اجاباتهم ب لا أي ما نسبتهم ٩٧% من المدربين ، أي أنه بدون تخطيط لا يمكن الوصول

الى مستوى جيد من الاداء الرياضي لدى اللاعبين ، ومنه أكدنا فرضيتنا الثانية و التي اعتبرت التخطيط في

التدريب عاملا أساسيا لرفع مستوى الاداء لدى لاعبي كرة اليد.

٤-٣ مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

و نصّها : عملية التدريب للفئات الصغرى في كرة اليد تتقيد بوضع مخططات تدريبية واضحة .
و انتقلنا بعدها الى نتائج المحور الثالث حيث تناولنا فيه ستة أسئلة كانت تدور حول ما اذا كانت عملية
التدريب تتقيد بمخططات واضحة ، كان السؤال الأخير خير دليل على ما سبق ذكره حيث جاء على النحو
التالي : هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية الى مرحلة اعداد عام ، اعداد خاص و اعداد للمباريات ؟
وقد كانت اجابات المدربين كلها ب نعم أي ١٠٠ % . و هكذا نصل الى نتيجة واحدة و هي أن عملية
التدريب في كرة اليد تتقيد بوضع مخططات واضحة.

و في الاخير يمكن القول أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي وذلك كما أكدّه
"محمد محمود موسى" " 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 واع للتوقعات من طرف المعني بالعملية" ، وهذا إذا دل إنما يدل علي شيء واحد وهو عامل الخبرة .
وهنا يجمع معظم المدربين بأن التخطيط في التدريب عاملا اساسيا لرفع مستوى الاداء لدى لاعبي كرة
اليد ، وذلك أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين وهنا يشير "علي سلمى" ، " بأن دور
التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات
وذلك في تخطيط فترات الإعداد وإعطائها الوقت اللازم والمناسب للقيام بالعملية" .
ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها وقد أكدّه ما جاء من
خلال أجوبة المدربين .

٥- أهم الاقتراحات :

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

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

خلاصة عامة :

على ضوء نتائج فرضيات البحث ، نستطيع الخروج بخلاصة عامة لنتائج هذه الدراسة :

- تلعب خبرة المدرب الرياضي دورا ايجابيا في وضع المخططات التدريبية
- يعتبر التخطيط في التدريب عاملا أساسيا لرفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد .
- إن عملية التدريب للفئات الصغرى في كرة اليد تتقيد بوضع مخططات تدريبية واضحة .

يمكن القول أن التخطيط في التدريب منهجا علميا حديثا ، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماما بالغا من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تمس التدريب كالرفع من الأداء الرياضي للاعب و الوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص .

وهذا الاهتمام المتزايد بالتخطيط في التدريب جعل منه جزء لا يتجزأ من أي نشاط رياضي، وهو بمثابة المحرك الرئيسي وشريان الحياة لدى النادي، كون هذه العملية(التخطيط) عبارة عن تصور مستقبلي لمواجهة التغيرات المستقبلية .

وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون منار للمختصين في هذه الرياضة، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية عامة في الجزائر، ويعمل على تشجيع ممارسة هذه الرياضة بالطريقة الجيدة من طرف المراهق الجزائري ويأخذ بيد هذا الأخير إلى بر النجاح حتى ينمو سليم العقل و البدن، وبالتالي يكون إنسانا صالحا في هذا المجتمع الذي يعاني من المشاكل الكبرى في المجال الرياضي، كما يكون صالحا في هذا الوطن العزيز والغالي على قلوبنا .

خاتمة

خاتمة :

إن التخطيط الاستراتيجي للمدربين له دور فعال و إيجابي في تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة اليد وهذا اتضح جليا عقب قيامنا بدراسة هذا المشكل و الذي كان تحت عنوان (دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد " ١٤-١٥ سنة ") وكان اختيارنا لهذه الفئة لأنها الأنسب ، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا يمكننا القول أن : على مدربي كرة اليد فئة أشبال إعطاء وتحديد التوقيت المناسب والملائم لعملية التدريب .

يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب .

لا بد على المدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطق في العملية التدريبية ، و القيام بعد بحوث مختصة في هذا المجال .

المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير الأداء و الرفع من مستواه، و هذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج .

لا بد من مراعاة عند عملية التخطيط كل الجوانب (البدنية ، النفسية ، التقنية ، التكتيكية ، الزمنية)

و أخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .

و في الأخير نستطيع القول أن هذه النتائج يمكن أن تكون منارا للمخططين و المختصين في مجال التدريب .

المراجع

قائمة المراجع

- ١ - المصحف الشريف ، سورة النمل ، الآية ١٩ .
- ٢ - أحمد شلبي : منهجية البحث العلمي ، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ١٩٩٢ .
- ٣ - أمر الله احمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ١٩٩٨ .
- ٤ - بشير صالح الرشيدى : مناهج البحث التربوي ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، ٢٠٠٠ .
- ٥ - ديولد فان دالين : ترجمة : محمد نبيل نوفل وآخرون : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط ٢ ، القاهرة ، مصر ، ١٩٨٤ .
- ٦ - ياسر محمد حسن دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، ١٩٩٦ .
- ٧ - محمد محمود موسى : التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ١٩٨٥ .
- ٨ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين غضبن ، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ، ط ٣ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- ٩ - مفتي إبراهيم حماد : التطبيقات الإدارية الرياضية ، ط ١ ، مركز الكتب للنشر ، القاهرة ١٩٩٩ .
- ٩ - نزار مجيد الطالب : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة ، بدون طبعة ، بغداد ، العراق ، ١٩٨٣ .
- ١٠ - عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، ١٩٩٩ .
- ١١ - علي السلمي : التخطيط والمتابعة ، المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة ، مصر ، ١٩٧٨ .
- ١٢ - علي فهمي بيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده تخطيط التدريب الرياضي ، ط ١ الاسكندرية ، منشأة المعارف للنشر و التوزيع ، ٢٠٠٨ .

قائمة المراجع باللغة الاجنبية

٠١ – jurgenweineck :biologie de sport. Edition viGote.

ParisFrance.١٩٩٧.

الرسائل والأطروحات

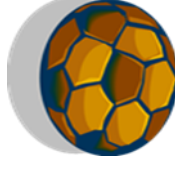
النمس بوزيد ، حدباي أحمد (٢٠٠٧) أطروحة دكتوراه ، تطبيق التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية، جامعة الجزائر ٠٣ .

نصر الله قشطة (٢٠٠٤) رسالة ماجستير و المتمثلة في دراسة التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية في قطاع البطولة ، جامعة الاسكندرية.

الملاحق

قائمة الأساتذة المحكّمين :

الجامعة	اسم الأستاذ
جامعة الجزائر ٠٣	بوداود عبد اليمين
جامعة الجزائر ٠٣	بريكي الطاهر
جامعة المسيلة	خضار خالد
جامعة سوق اهراس	الورنيق يوسف



قائمة نوادي ولاية المسيلة لكرة اليد

أهلي بن سرور	٠١
كوكب بن سرور	٠٢
شباب بوسعادة	٠٣
أمل بوسعادة	٠٤
مدرسة عين الحجل	٠٥
أولمبي سيدي عيسى	٠٦
شباب مقرة	٠٧
وفاق المسيلة	٠٨
مدرسة المسيلة لكرة اليد	٠٩
أهلي المسيلة	١٠
وفاق مدرسة الشرطة / المسيلة	١١
أولمبيك سيدي عامر	١٢
شباب بلدية محمد بوضياف	١٣
نادي عين الريش لكرة اليد	١٤
نادي أمل عين الخضراء	١٥

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم النشاط البدني التربوي
استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة اليد (صنف أشبال)

في إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية
التمثل عنوانها في :

1
دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي
كرة اليد (١٤-١٥ سنة)
" دراسة ميدانية على مستوى بعض فرق كرة اليد بولاية المسيلة "

في إطار بحثنا حول أهمية و دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة
اليد، نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي
ستقضي مصداقية أكبر على بحثنا الذي هو خطوة نحو الأمام، وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر
تعمقا في الموضوع.

نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة، وتقبل سيدي منا فائق الاحترام والتقدير.

- ضع علامة (x) في الخانة المناسبة حسب إجابتكم المقترحة.

إشراف الأستاذ:

د/ برفوق ع.القادر

إعداد الطلبة:

✓ عبد ربو عبد القادر

✓ بن فرحات جلول

السنة الدراسية : ٢٠١٤/٢٠١٥

تسمية النادي:.....

* **الفرضية الأولى** : تلعب خبرة المدرب الرياضي دورا ايجابيا في وضع المخططات التدريبية.

١- سن المدرب: (٢٥-٣٥ سنة) (٣٦-٤٥ سنة) (٤٦ فما فوق)

٢- هل سبق لكم وأن مارستم كرة اليد في نادي معين؟

نعم لا

٣- إذا كانت إجابتكم بنعم على السؤال السابق، إلى أي صنف ينتمي مدرب ناديتكم؟

لاعبون قدماء مريرين مختصين آخرون

٤- كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

أقل من ٥ سنوات لا تتعدى ١٠ سنوات

أكثر من ١٠ سنوات

٥- بصفتكم مدرب، هل تلقيتم تريض تكويني؟

نعم لا

٦- ماهي الأصناف التي سبق أن دربتموها؟

مبتدئين ناشئين أصاغر

أشبال أواسط أكابر

٧- هل تقومون بالتخطيط في مهنتكم كمدريرين في كرة اليد؟

نعم لا

* الفرضية الثانية: يعتبر التخطيط في التدريب عاملا اساسيا لرفع مستوى الاداء لدى لاعبي كرة

اليد ، ويتقيد بوضع مخططات تدريبية واضحة .

٠٨ - هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات؟

نعم لا

٠٩ - ضمن أي نوع تصنفون أهداف مخططاتكم؟

قصيرة المدى متوسطة المدى طويلة المدى

١٠ - هل أنتم من المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات؟

نعم لا

١١ - إذا كانت إجابتكم بنعم على السؤال السابق ، فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم؟

لقب البطولة الكأس

البقاء أهداف أخرى:.....

١٢ - ما هو نوع التخطيط الذي تعتمدون عليه؟

يومي أسبوعي شهري سنوي

١٣ - هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها ؟

نعم لا

١٤ - هل تستطيع كمدرّب ان تصل الى الاداء الجيد دون تخطيط مسبق ؟

نعم لا

* الفرضية الثالثة: عملية التدريب للفئات الصغرى في كرة اليد تتقيد بوضع مخططات تدريبية

واضحة.

١٥- هل ترى ان وضع الاهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق؟

نعم لا

- إذا كانت اجابتم بنعم ، فلماذا ؟

١٦- هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب؟

نعم لا

١٧ هل تتضمن اهدافكم تطوير الاجهزة الوظيفية للاعبين (القلب و الرئتين) خلال عملية

التدريب؟

نعم لا

١٨- هل للتحضير النفسي الجيد للاعبين اثر في تحسين الاداء الرياضي؟

نعم لا

١٩- هل تهتمون في تخطيط برامجكم في تدريب كرة اليد بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية

للاعب؟

نعم لا

٢٠-هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية الى مرحلة اعداد عام ، اعداد خاص واعداد للمباريات؟

نعم لا

السن

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
سنة ٢٥-٣٥	١	٦,٧	٦,٧	٦,٧
سنة ٣٦-٤٥	١٣	٨٦,٧	٨٦,٧	٩٣,٣
فوق ٤٦	١	٦,٧	٦,٧	١٠٠,٠
Total	١٥	١٠٠,٠	١٠٠,٠	

هل سبق وأن مارستم كرة اليد في نادي معين

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	١٣	٨٦,٧	٨٦,٧	٨٦,٧
لا	٢	١٣,٣	١٣,٣	١٠٠,٠
Total	١٥	١٠٠,٠	١٠٠,٠	

إذا كانت اجابتك بنعم الى اسي صنف ينتمي ناديكم

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
قدماء لاعبون	٩	٦٠,٠	٦٠,٠	٦٠,٠
مختصين مربين	٦	٤٠,٠	٤٠,٠	١٠٠,٠
Total	١٥	١٠٠,٠	١٠٠,٠	

كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
سنوات ٥ من أقل	١٣	٨٦,٧	٨٦,٧	٨٦,٧
سنوات ١٠ تتعدى لا	٢	١٣,٣	١٣,٣	١٠٠,٠
Total	١٥	١٠٠,٠	١٠٠,٠	

هل تلقيتم تريض تكويني

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	٩	٦٠,٠	٦٠,٠	٦٠,٠

لا	٦	٤٠.٠٠	٤٠.٠٠	١٠٠.٠٠
Total	١٥	١٠٠.٠٠	١٠٠.٠٠	

هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	١٣	٨٦.٧	٨٦.٧	٨٦.٧
لا	٢	١٣.٣	١٣.٣	١٠٠.٠٠
Total	١٥	١٠٠.٠٠	١٠٠.٠٠	

ضمن أي نوع تصنفون أهدافكم

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
المدى قصير	٢	١٣.٣	١٣.٣	١٣.٣
المدى متوسطة	٥	٣٣.٣	٣٣.٣	٤٦.٧
المدى طويلة	٨	٥٣.٣	٥٣.٣	١٠٠.٠٠
Total	١٥	١٠٠.٠٠	١٠٠.٠٠	

هل انتم من المدربين الذين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	١٤	٩٣.٣	٩٣.٣	٩٣.٣
لا	١	٦.٧	٦.٧	١٠٠.٠٠
Total	١٥	١٠٠.٠٠	١٠٠.٠٠	

إذا كانت الإجابة بنعم على السؤال السابق، فما هي الأهداف الـ

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
البطولة لقب	٥	٣٣.٣	٣٣.٣	٣٣.٣
الكأس	٢	١٣.٣	١٣.٣	٤٦.٧
البقاء	٤	٢٦.٧	٢٦.٧	٧٣.٣
أخرى أهداف	٤	٢٦.٧	٢٦.٧	١٠٠.٠٠
Total	١٥	١٠٠.٠٠	١٠٠.٠٠	

ماهو نوع التخطيط الذي تعتمدونه

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
يومي	١	٦,٧	٦,٧	٦,٧
أسبوعي	٣	٢٠,٠	٢٠,٠	٢٦,٧
شهرى	٦	٤٠,٠	٤٠,٠	٦٦,٧
سنوي	٥	٣٣,٣	٣٣,٣	١٠٠,٠
Total	١٥	١٠٠,٠	١٠٠,٠	

هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	١٠	٦٦,٧	٦٦,٧	٦٦,٧
لا	٥	٣٣,٣	٣٣,٣	١٠٠,٠
Total	١٥	١٠٠,٠	١٠٠,٠	

هل ترى أن وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	١٣	٨٦,٧	٨٦,٧	٨٦,٧
لا	٢	١٣,٣	١٣,٣	١٠٠,٠
Total	١٥	١٠٠,٠	١٠٠,٠	

هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	١٤	٩٣,٣	٩٣,٣	٩٣,٣
لا	١	٦,٧	٦,٧	١٠٠,٠
Total	١٥	١٠٠,٠	١٠٠,٠	

هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	١٤	٩٣,٣	٩٣,٣	٩٣,٣
لا	١	٦,٧	٦,٧	١٠٠,٠
Total	١٥	١٠٠,٠	١٠٠,٠	

هل تتضمن أهدافكم تطوير الأجهزة الوظيفية للعبين (القلب والرئتين) (حلل عملية التدريب

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	١٢	٨٠,٠	٨٠,٠	٨٠,٠
لا	٣	٢٠,٠	٢٠,٠	١٠٠,٠
Total	١٥	١٠٠,٠	١٠٠,٠	

هل للتحضير النفسي الجيد للعبين اثر في تحسين الأداء الرياضي

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	١٤	٩٣,٣	٩٣,٣	٩٣,٣
لا	١	٦,٧	٦,٧	١٠٠,٠
Total	١٥	١٠٠,٠	١٠٠,٠	

هل تهتمون في تخطيط برامجكم في تدريب كرة اليد بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	١٣	٨٦,٧	٨٦,٧	٨٦,٧
لا	٢	١٣,٣	١٣,٣	١٠٠,٠
Total	١٥	١٠٠,٠	١٠٠,٠	

هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية الى مرحلة اعداد عام، اعداد خاص وإعداد للمباريات؟

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
نعم	١٥	١٠٠,٠	١٠٠,٠	١٠٠,٠

RELIABILITY
 /VARIABLES= الممارسة_الاجابة_بنعم_مدة_الممارسة_تربص_تكويني
 نشاط_مبارياتكم_الرسمية_ضمن_أي_نوع_تصنفون_مخطاطاتكم_تحديد_الأهداف
 الاجابة_التخطيط_المعتمد_تحقيق_الاهداف_تاثير_الأهداف_الأداء_العام
 الأجهزة_الوظيفية_التحضير_النفسي_برامج_تدريب_تقسمون_الدورة
 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
 /MODEL=ALPHA.

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	١٥	١٠٠,٠٠
	Exclus ^a	٠	,٠
	Total	١٥	١٠٠,٠٠

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
٠,٩١٢	١٦