

ISSN: 2392-5442, ESN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 07 العدد: 02 السنة: 2020		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة_الجزائر
الصفحات: 51-64		تاريخ الإرسال: 2020-05-20 تاريخ القبول: 2020-06-03

مدى مساهمة التخطيط للتدريب لتحقيق الانجاز الرياضي لدى ممارسي كرة اليد لفئة (14-15 سنة).
 (دراسة ميدانية على مستوى أندية كرة اليد لولاية البويرة)

The role of training planning contribution to reach sporting achievement among practitioners of handball (14-15 years)

د. مزارى فاتح¹، د. دحماني جمال^{2*}

¹ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة أكلي امحمد ولحاج البويرة

² معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة أكلي امحمد ولحاج البويرة

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مساهمة التخطيط في التدريب لتحقيق الانجاز الرياضي لدى ممارسي كرة اليد، وفي ضوء هذه الدراسة قمنا باستعمال المنهج الوصفي الذي يعد الأنسب لهذه الدراسة، وقد قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة من مدربي الفئة العمرية 14-15 سنة قوامه 15 مدرب، تم اختيارها بالطريقة القصدية، واستخدم الباحثان الاستبيان كأداة للبحث وتمثلت الوسائل الإحصائية على قانون النسب المؤوية واختبار كاف تربيع (كا²)، وكانت النتائج المتوصل إليها أن 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، وكما أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، كذلك جل المدربين يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .

الكلمات المفتاحية: التخطيط، الانجاز الرياضي، كرة اليد

Abstract:

This study aimed to know the role of planning in training to achieve the athletic performance of handball practitioners. In the light of this study, we have used the descriptive approach that is best suited to this study. To do this, we have distributed the questionnaire to a sample of 14-15 year-old trainers formed by 15 coaches, chosen intentionally, and the researchers used the questionnaire as a research tool and the statistical methods consisted of the law of percentages and adequate squared test (Ka²). The results said that, firstly, most of the coaches with experience in handball training control the planning process in a good way and this is compared to the less experienced coaches, secondly, giving the appropriate and sufficient time for training helps to acquire skills in handball and raise the performance of practitioners. Thus, many coaches emphasized that planning is the most effective way to achieve good skill performance, as well as most trainers trust the planning process in training and underline the goals.

Key words: planning, athletic performance, handball

*المؤلف المرسل

مقدمة:

يعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضي، و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء اكانت 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.

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة اليد وتأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات، و اقتصرت 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 .

1- مشكلة البحث:

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 فان 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 العشرية 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.

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 محمد موسى، 1985، الصفحات 107-108) وهو كذلك (التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه).

ويقول "Kockooshken" على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية (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). (علي السلمي، 1978، صفحة 22)

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التدريب الرياضي في كرة اليد، وخصصنا دراستنا على فئة المراهقين وأثار فضولنا في دراستنا طرح التساؤل التالي:

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

- 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؟

- هل الظروف المادية والبشرية تعرقل عملية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة اليد؟

1-1- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الجزئية:

-للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

-التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد لفئة (14-15 سنة) لكرة اليد .

-الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

1-2- هدف البحث:

الهدف الرئيسي:

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

الأهداف الجزئية:

* دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية،

خصوصا في هذا السن الحساس (14-15 سنة) الذي يميز الطفل باستعدادات مهارة قابلة للنمو والتطور.

* إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين.

* إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.

الكلمات الدالة: كرة اليد، التعلم الحركي، المهارات الأساسية، الاداء الحركي، المراهقة.

1-3- أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- فئة الأصاغر و الأشبال هي مستقبل الكرة الجزائرية.

- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكبر وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة لدى المراهقين.

- إن المراهقين يكتسبون طبعا خاصا، فهم يختلّفون عن اللاعبين البالغين مما يحتم علينا إيجاد أنسب الحلول البديلة.

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

- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.

1-4- تحديد المفاهيم والمصطلحات

كرة اليد: (كرة اليد هي تلك اللعبة التي يحهما الأطفال والتي تجري في مساحات محدودة ويعدد معين من اللاعبين). (ياسر محمد حسن دبور، 1996، صفحة 11)

التعلم الحركي: (التعلم الحركي في الرياضة هو اكتساب ، تطوير ، تثبيت ، استخدام واحتفاظ بالمهارات الحركية ، الذي يرتبط بالتطوير مع اكتساب الخصائص السلوكية). (حمد حسن علاوي، لقاهرة، صفحة 336)

المهارات الأساسية: (المهارات الأساسية في كرة اليد هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص). (كورت ماينل، 1987، صفحة 232)

الأداء الحركي:

" يمثل الأنماط الحركية سلسلة من حركات الجهاز الهيكلي ذات مواصفات خاصة ولها مفردات معروفة من حيث الحيز المكاني الذي تؤدي فيه الشكل الذي تؤدي عليه ومن أمثلة الأنماط الحركية (المشي، الجري، الوثب، الرمي). (طلحة حسين حسام الدين، 1993، صفحة 10)

كرة اليد: (تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية، ومن أحدث الألعاب الرياضية الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة وخاصة إذا ما قورنت بالألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل مئات السنين ككرة القدم والهوكي وتاريخ ميلاد هذه اللعبة يعود لعام 1877 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 فائدها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله منافساتها من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين). (أشن هشام ، مبطح سليم، 2001-2000، صفحة 6)

المراهقة: هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة والرشد، وهي تقابل المرحلتين الإعدادية والثانوية في نظامها التعليمي.

2- الأسس المنهجية:

1-1- المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج الوصفي.

2-2- عينة البحث: من أجل الوصول إلي نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة قصدية بأسلوب المسح، وقد شملت كل مدربي الفئة العمرية (14-15 سنة) لأندية كرة اليد لولاية البويرة ، وكان حجم العينة (15) مدربا.

2-3- مجالات البحث:

المجال الزمني: من 01-01-2015 الى 03-03-2015.

المجال المكاني: شملت دراستنا مدربي أندية كرة اليد لفئة (14-15) سنة الناشطين على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة.

4-2 ادوات البحث:

-الدراسة النظرية، المقابلة الشخصية، الاستبيان.

4-2 الوسائل الاحصائية:

-استخدم الباحث قانون النسب المؤوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة، وذلك بعد حساب تكرارات كل منه

-اختبار كاف تربيع (ك²)

3- عرض ومناقشة النتائج:

-المحور الأول: للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي، ويحوي هذا السؤال الأول:

-كم يبلغ عمرك المدرب؟

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

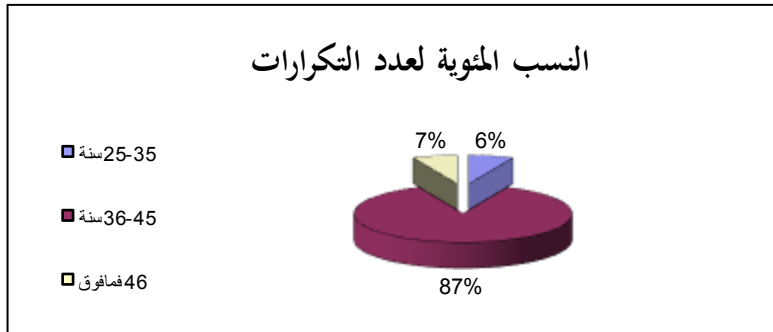
الجدول رقم (01)

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 .

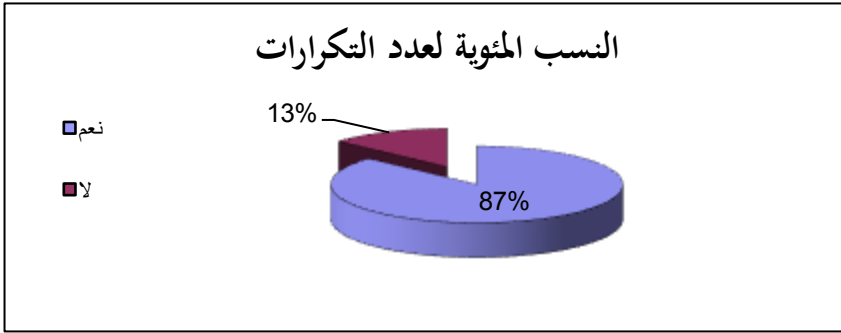
الجدول رقم (02)

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%.

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 .



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

السؤال الثالث :

-إذا كانت إجابتكم بنعم، إلى أي صنف ينتمي مدرب ناديتكم ؟

الغرض من السؤال :معرفة إلى أي صنف ينتمي إليه مربي النادي.

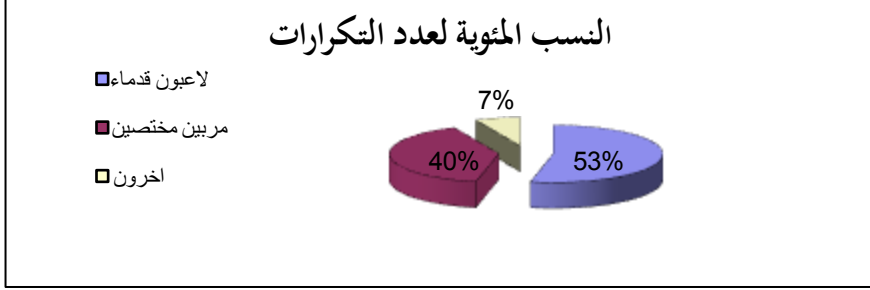
الجدول رقم (03)

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 بـ53%، ونسبة 40% تعني المدربين الذين دربوهم مدربين ذو تخصص مربي مختص.

الاستنتاج:

نستنتج أن الصنف الذي كان ينتمي إليه معظم المربين للنادي 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 (3): يوضح الصنف الذي ينتمي إليه مربي 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 للتهوض بعملية التخطيط في التدريب في كرة اليد .

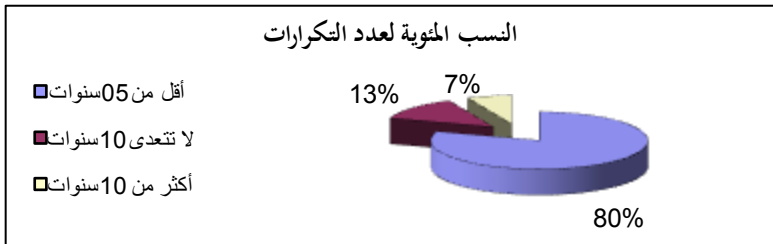
الجدول رقم(04)

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

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب مدربي أندية كرة اليد مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لا تزيد عن 05سنوات 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 (4) : يوضح مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب.

السؤال الخامس :

- بصفتكم مدرب، هل تلقيتم تربيص تكويني ؟

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

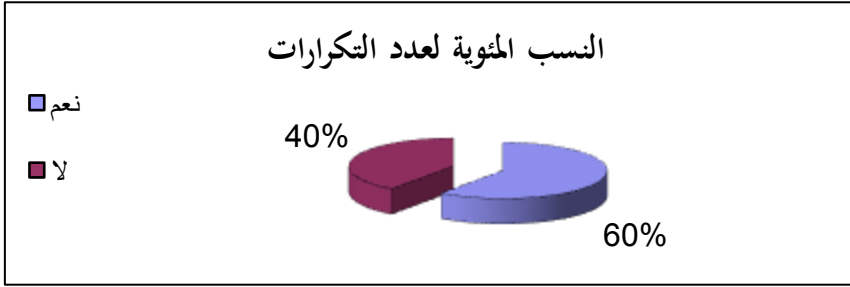
الجدول رقم(05)

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 تربيص تكويني، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع نسبة 40% والتي تعبر عن المدربين الذين لم يخضعوا لتربيص تكويني.

الاستنتاج :

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



الشكل رقم (5) : يوضح نسبة تلقي المدربين للتربيصات التكوينية.

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

السؤال السادس:

- هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفقا برزنامة رسمية للمنافسات؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان النادي مقيد برزنامة رسمية أم لا، أي إجبارية أو عدم إجبارية النادي في المشاركة في المباريات.

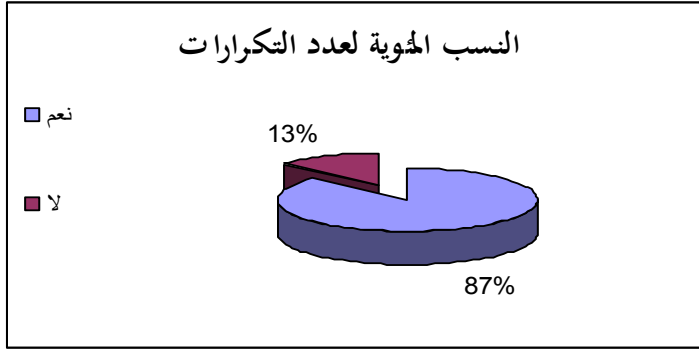
الجدول رقم(6)

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

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

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الأجوبة المعطاة من طرف المدربين ، أن أغلبية المدربين يمارسون عملية التدريب وفق برنامج رسمية وهذا إن دل فإنما يدل 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 المنهجية وذلك كله لصالح الفريق والنادي من النتائج والمراكز المهمة.



الشكل رقم (6): يوضح نشاط النادي وفق البرنامج الرسمية.

السؤال السابع:

- ضمن أي نوع تصنفون آفاق مخططاتكم؟

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

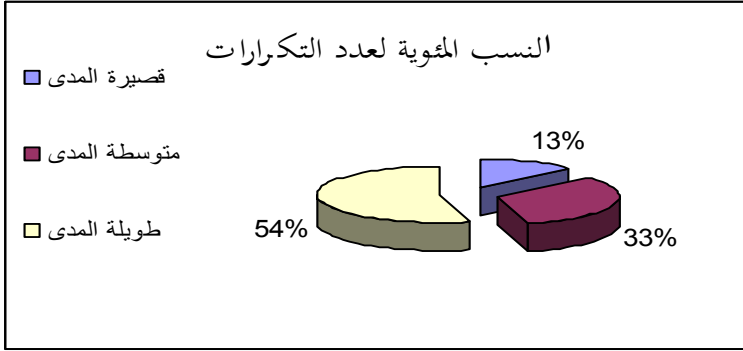
الجدول رقم (7)

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 الآفاق طويلة المدى بنسبة تقدر بـ (54%) ، وحسب إجابة آخرين فإنهم يعتمدون في تخطيطهم على آفاق متوسطة المدى بنسبة تقدر بـ (33%)، وهناك آخرون من يرى أن الآفاق قصيرة المدى هي الأنجع في التخطيط في التدريب وذلك بنسبة تقدر بـ (13%).

الاستنتاج:

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



الشكل رقم (7): يوضح الأفاق التي يعتمد عليها المديرين في مخططاتهم.

السؤال الثامن :

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

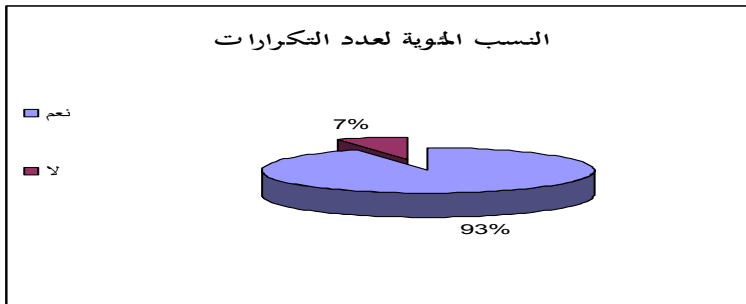
الجدول رقم (8)

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

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

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 (8): يوضح نسبة إيمان المديرين بتحديد الأهداف المسطرة.

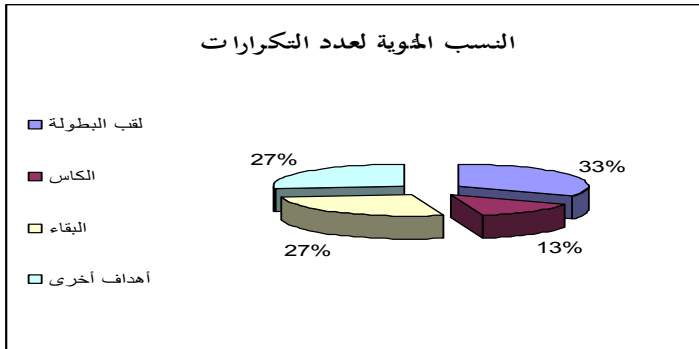
- إذا كانت إجاباتكم بنعم على السؤال السابق، فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم؟
الغرض من السؤال: معرفة الأهداف التي يركز عليها المدربون ويطمحون لتحقيقها.

الجدول رقم (9)

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 المدربين 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 و تحسن المستوى، تكوين فريق، اللعب ضمن الفرق الوطنية ذات المستوى العالي...، وبنسبة 13% 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 (18): يوضح الأهداف التي يركز عليها المدربون .

4- 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 ماكان 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 .
- يرى أغلب المدربين أن توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري .

- حسب آراء المدربين فان الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة .

- ان حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين .
ومنه نقول 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 على التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة".

وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن للخبرة دورا كبيرا في التحكم في عملية التخطيط وانتهاجها على 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 على شيء واحد وهو عامل الخبرة .

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

بان التخطيط يساهم في التسيير الحسن للنادي الرياضي وتنظيمه وتحسين النتائج الرياضية وتحقيق الاهداف المستقبلية المرجوة. (دريدي فاطمة وإبراهيم قدور، 2020، صفحة 168)

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

5- التوصيات والاقتراحات :

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

- 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 للتريصات التكوينية تؤثر بشكل ايجابي على عملية التدريب الرياضي .
- لابد على المدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال .
- المرحلة العمرية لفئة الأشبال تناسب تطوير الأداء و الرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج

- تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي مرتبط بالاهتمام بالفئات الصغرى، خصوصا فئة الأشبال، كون هذه المرحلة هي مرحلة حساسة في حياة الإنسان، أي يمكن اكتساب وتطوير الأداء المهاري .
- الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الظروف المادية والبشرية لأندية كرة اليد .
- لا بد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب (الجانبي البدني ، الجانبي النفسي ، الجانبي التقني ، الجانبي التكتيكي..الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .

- قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- كورت ماينل: التعلم الحركي، ترجمة علي نصيف، مديرية دار الكتب، الموصل 1987.
- 2- ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996.
- 3- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1994.
- 4- طلحة حسين حسام الدين: الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية التطبيقية، دار الفكر العربي، 1993.
- 6- محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985.
- 7- علي السلمي: التخطيط والنتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978.
- 8- دريدي فاطمة، ابراهيم قدور: دور التخطيط الاستراتيجي في تنظيم أندية كرة القدم، مجلة المنظومة الرياضية، جامعة الجلفة، المجلد 07 العدد 17، تاريخ النشر 2020-03-31