جامعة مُحَّد الصديق بن يحي ~ جيجل ~
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
الشعبة : التربية البدنية والرياضية
تخصص : التدريب الرياضي

عنوان المذكرة:

أهمية التخطيط في التدريب للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي للاعبي كرة السلة (أواسط)

دراسة وصفية لبعض الفرق بولاية جيجل

من إعداد الطالبين:
- أوروة نصرالدين عيسى.
- صحيبي علي .

تحت إشراف الدكتور:
* بوزكرية فوزي

السنة الجامعية: 2018-2019

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر و عرفان

عن أبي هريرة ـ رضي الله عنه ـ قال ـ ﷺ:-
" مَن لا يَشكُر الناس، لا يَشكُر الله "

في البداية نشكر الله العلي القدير الذي أنعم عليَّ بنعمة العقل والدين. القائل في محكم التنزيل "**وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ**"صدق الله العظيم.سورة يوسف آية 76الذي 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 و التقدير إلى الأستاذ المشرف الدكتور**بوزكرية فوزي** الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث.

و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى كل أساتذة القسم على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا، و إلى كل عمال الرابطة الولائية لكرة السلة بجيجل على المساعدات التي قدموها لنا في بحثنا هذا.

.....

أوروة نصرالدين عيسى~صحيبي علي

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

قال تعالى: [وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيراً]

(الإسراء:24)

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغاليةحفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لاتنام.

إلى روح أبي الراحل ... الذي علمني كيف أمسك بالقلم و كيف أخط بالقلم

.....

نصرالدين عيسى

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

قال تعالى: [وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيراً]

(الإسراء:24)

اهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأطال في عمرهما .

إلى ذالك الوجه الذي لم يفارقني طيلة حياتي إلى ذلك القلب الحنون و الدافئ إلى التي سهرت على تربيتي و ضمدت جراحي قرة عيني أمي الغاليـــــــــة

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي دربي إلى الذي صارع ظروف الحياة من اجل أن يؤمن لي لقمة العيش إلى الذي لم يبخل عليا يوما بدعمه المادي و المعنوي أبي الغالي

.....

علي

الفـــــــهرس

العنوان **الصفحة**

شكر و عرفان .....

إهداء .....

قائمة الجداول .....

قائمة الأشكال .....

مقدمـة 14

الجـــــــانب التـــــــــمهيدي

1. مشكلة الدراسة 17
2. فرضيات الدراسة 18
3. أهمية الدراسة 18
4. أهداف الدراسة 18
5. أسباب اختيار الموضوع 19
6. تحديد المفاهيم و المصطلحات 19
7. الدراسات السابقة والمرتبط بالبحث 19

الجـــــــانب النـــــــــظري

الفـــــــصل الأول: التـــــــخطيط في التـــــــدريب الرياضـــــــي

تمهيد 25

1. ماهية التخطيط 26
2. مفهوم للتخطيط 26
3. أنواع التخطيط الرياضي 27
4. مراحل التخطيط الرياضي 29
5. العوامل الأساسية لنجاح تخطيط التدريب الرياضي 29
6. أهمية التخطيط في التدريب الرياضي 31

شروط تخطيط التدريب الرياضي الجيد 31

7. التخطيط في الألعاب الجماعية 32

خلاصـة الفصل 33

الفـــــــصل الثـــاني : التـــــــدريب الريـــاضي في كـــــــرة الســـــلة

تمهيد 35
1. نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي 35
2. ماهية التدريب الرياضي 36
3. مفهوم التدريب الرياضي 36
4. الأهداف العامة للتدريب الرياضي 36
5. مبادئ التدريب الرياضي 37
6. خصائص التدريب الرياضي 37
7. متطلبات التدريب الرياضي 40
8. الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية 40
9. فترات التدريب 41
- فترة الإعداد 41
- فترة المنافسات 41
- المرحلة الانتقالية 42
10. طرق التدريب الرياضي 42
- طريقة التدريب المستمر 43
- طريقة التدريب الفتري 43
- طريقة التدريب التكراري 43
- طريقة التدريب الدائري 44
11. حمل التدريب الرياضي 44
- مفهوم حمل التدريب الرياضي 44
- أنواع حمل التدريب الرياضي 45
خلاصـة الفصل 46

الفـــــــصل الثـــــالـــث : الإنـــــــــــجاز الـــــــــــرياضي

تمهيد 48
1. مفهوم الإنجاز الرياضي 48
2. .-تعريف الإنجاز الرياضي 48
3. طرق تحقيق الإنجاز الرياضي 48
4. العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي 49

5. مبادئ الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي 50
خلاصـة الفصل 52

الجـــــــــــانب التـــــــــطبيقي

الفـــــــصل الرابـــع : الطـــرق المنـــــــهـــجية للبـــــحث

- تمهيد 55
1. الدراسة الاستطلاعية 55
2. المجال المكاني و الزماني 55
3. ضبط متغيرات الدراسة 55
4. عينة البحث وكيفية اختيارها 56
5. المنهج المستخدم 56
6. أدوات الدراسة 57
7. الوسائل الإحصائية 58
خلاصـة الفصل 59

الفـــــــصل الخـــــامـــس : عـــــرض وتحـــــليل النتـــائـــج

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة 61
2. مناقشة نتائج الدراسة 71
3. التوصيات والاقتراحات 72
خلاصة الفصل 73
قائمة المراجع
الملاحق

قائمــة الجــداول

و

الأشكال

➢ قائمـة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل نسب مختلف أعمار المدربين	39
02	يبين نوع الشهادات المتحصل عليه	40
03	أثر حجم و شدة التدريب و كثافته أثناء مرحلة التدريب أداء اللاعب	41
04	الحجم الزمني و الحصص التدريبية	41
05	تأثير أهداف على نتائج الفريق	42
06	اهتمام المدربين في تخطيطهم بالحالة النفسية و الفيزيولوجية و العقلية للاعب	43
07	تقسيم الدورة التدريبية إلى مراحل	44
08	تصنيف أفاق المخططات	44
09	يبين اراء المدربين حول الظروف المادية	45
10	يبين اراء المدربين حول السائل البيداغوجية	46
11	مدى ترك حرية التصرف للاعبين	47
12	كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه	47
13	الأسلوب مناسب للتعامل مع لاعبي كرة السلة	48

➢ قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الأسس و المبادئ العلمية للتدريب	22
02	أنواع حمل التدريب	28
03	يمثل الطرق الملائمة لتحقيق الانجازات الرياضية.	31
04	يمثل العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي.	31
05	يمتل العوامل الداخلية المحددة للإنجاز الرياضي.	32
06	رسملأعمدةبيانية تمثلنسبمختلفأعمارالمدربين	39
07	رسملأعمدةبيانيةيبيننوعالشهاداتالمتحصلعليها	40
08	رسملأعمدةبيانيةأثرحجموشدةالتدريبوكثافتهأثناءمرحلةالتدريبأداءاللاعب	41
09	رسملأعمدةبيانيةالحجم الزمني و الحصص التدريبية	42
10	رسملأعمدةبيانيةتأثيرأهدافعلى نتائج الفريق	42
11	رسملأعمدةبيانيةاهتمامالمدربينفيتخطيطهمبالحالةالنفسيةوالفيزيولوجيةوالعقليةللاعب	43
12	رسملأعمدةبيانية تقسيم الدورة التدريبية إلى مراحل	44
13	رسملأعمدةبيانيةتصنيف أفاق المخططات	45
14	تمثيل نسبي لاراء المدربين حول الظروف المادية	45
15	تمثيل نسبي لاراء المدربين حول السائل البيداغوجية	46
16	رسملأعمدةبيانية مدى ترك حرية التصرف للاعبين	47
17	رسملأعمدةبيانيةكفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه	48
18	رسملأعمدةبيانيةالأسلوب مناسب للتعامل مع لاعبي كرة السلة	48

مـــــــــقدمـــة

تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم وبمرور الزمن تطورت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها. و مما لا يختلف عليه إثنان يمكننا أن نقول بان الرياضة لعبت دورا كبيرا في تحقيق التوازن الاجتماعي عن طريق تخفيف الصراع و التنافس الاجتماعي بحيث قدمت الإنسانية مجالا شريفا و إطارا ساميا للمنافسة و الصراع النظيف وعبر تطور مختلف الرياضات كان هناك تغيير للأسس و القوانين التي قدمت في مجملها الأفضل والأحسن للممارسة الشريفة البعيدة عن كل المزايدات إذ نجحت في هذا الدور نجاحا كبيرا.

حيث 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.

يطمح معظم المدربين إلى الوصول باللاعبين وفرقهم إلى أعلى المستويات وهو حلم يداعب خيال جل المختصين في المجال الرياضي، وهذا الأخير لا يتأتى إلى من خلال مسايرة التطور العلمي في هذا المجال وذلك من أجل إعداد اللاعبين والذي يجب أن يستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواءا كانت في المجال البيولوجي أو النفسي أو الخططي .....الخ، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

لقد أنقضى الوقت الذي كان يمكن فيه بعض المدربين من الوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول بالرياضي إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي، وهذا ما لم يتم وفق تخطيطا مبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الحديث، ويكون هذا بداية من عملية الانتقاء من خلال اختيار أنسب اللاعبين ومسايرتهم خلال مراحل التكوين والتدريب وكذا إعداد البرامج التدريبية وصولا إلى الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تعترض الوصول بالرياضيين إلى أعلى المستويات.

لضمان تدريب ناجح وفعال وجب على المدربين القائمين بالعلمية التدريبية في كرة السلة إتباع أحسن الطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب ومعرفة وخصائص ومميزات مختلف المراحل العمرية والعمل على تطوير صفاتهم المهارية والتقنية والخططية بأسلوب علمي صحيح، وتطوير هاته الصفات لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية من خلال وضع برامج للتنفيذ وفقا للأولوية والترتيب الزمني.[1]

[1] وجدي مصطفى الفاتح، 2002 ،ص23 .

يعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخير 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.

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط في مجال التدريب في كرة السلة و تأثيره على الرفع من مستوى أداء المها ا رت وتحسين المردود الرياضي، واقتصرت دراستنا على فئة الأواسط.

الجانب التمهيدي

1- الإشكاليـة :

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 لابد 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 السلة، وهذا في العشرية الأخيرة مقارنة بالدول الإفريقية والعالمية. و في كرة السلةيلعب الأداء الرياضي دورا كبيرا في تحقيق النتائج الايجابية لصالح الفريق ،كما يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح طريقة لعب الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وبالتالي الفوز عليه بكل بساطة.

تعتبر عملية الإعداد الرياضي في كرة السلة من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، وعملية الإعداد هذه لابد 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))[2] . كما يعرف((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)) [3] .ويقول "Kockooshken" ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعة والمتوفرة)) [4] .

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التدريب الرياضي في كرة السلة وأثار فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية:

الإشكالية العامة:

- هل للتخطيط في التدريب دورا فعال لرفع مستوى الإنجاز الرياضي في كرة السلة بالنسبة لفئة أواسط ؟

الإشكالية الجزئية:

- هل لخبرة المدرب تأثير على عملية التخطيط في التدريب؟
- هل الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي؟
- هل لأسلوب التدريب المنتهج تأثير على مستوى الانجاز الرياضي؟
- هل الظروف المادية والبشرية تعرقل عملية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة السلة ؟

2-محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة1985،ص 107 .

3- المرجع السابق، ص 108.

4- علي السلمي : التخطيط و التتابعة ، المعهد القومي للتخطيط ، مصر ،1978 ، ص22 .

2- الفرضيـات :

الفرضية العامة:

من خلال التساؤل الرئيسي تم صياغة الفرضية العامة بالشكل التالي: لتخطيط التدريب دور فعال بسمح برفع مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة (فئة أواسط)

الفرضيات الجزئية:

-للخبرة بالنسبة للمدرب (المؤهل العلمي + أسلوب التدريب) تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

- الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب.
- التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد للمراهق الممارس لكرة السلة.
- نقص الإمكانيات المادية من أبرز العوامل التي تعيق تنفيذ عملية تخطيط التدريب.

3- أهمية الدراسة:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسلط الضوء على واقع التدريب الرياضي، و هو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى أهميته فيما يلي:

- معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة السلة.
- التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع الانجاز الرياضي و تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة السلة.
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

4- أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب لتحسين الانجاز الرياضي في كرة السلة (فئة أواسط).
- دراسة دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الانجاز الرياضي كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية .
- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة السلة.
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة السلة.
- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة السلة أثناء الحصص التدريبية.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم واستعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .

5- أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- ضعف مستوى البطولة الجزائرية وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة.
- محاولة التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة لتعلم مهارات الأداء الرياضي.
- عدم توفر دراسات السابقة في هذا الموضوع.

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

التعلم الحركي[5]: ((التعلم الحركي في الرياضة هو اكتساب ، تطوير ، تثبيت ،استخدام واحتفاظ بالمهارات الحركية ،الذي يرتبط بالتطوير مع اكتساب الخصائص السلوكية)).

المهارات الأساسية[6]: ((المهارات الأساسية في كرة السلة هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص)).

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 تؤدى عليه ومن أمثلة الأنماط الحركية(المشي، الجري، الوثب، الرمي)). [7]

7- الدراسات السابقة و المرتبطة:

الدراسات السابقة مصدر اهتمام لكل باحث ميما كان تخصصه فكل بحث هو عبارة عن تتممة لبحوث الأخر ،لذلك وجب علينا القيام أولا بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر والاطلاع على الدراسات السابقة التي تكتسي أهمية كبيرة ،فهي تقيد في نواحي النقص والفجوات وتقيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث عنها.

لذلك فقد تناولنا مجموعة من الدراسات والتي كانت في مجملها مرتبطة ببحثنا والتي يمكن الاستفادة منها في عدة أشداء كالاطلاع على مختلف المعارف النظرية المرتبطة ببحثنا وأهم المراحل التي مرت عليها هذه البحوث...

- **الدراسةالأولى :**

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 .

5-محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف ، مصر ، 1994، ص 336.

6 -كورت ماينل. التعلم الحركي، ترجمة علي نصيف، مديرية دار الكتب، الموصل 1987، ص232.

7 -طلحة حسين حسام الدين: الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية التطبيقية، دار الفكر العربي،1993، ص 10.

من إعداد الطلبة : بوثلجة مسعود. لعموشي شعبان لعمالي سمير.

الدفعة :الموسم الجامعي2001/2000 ،جامعة الجزائر(دالي إبراهيم).

إشكالية البحث: – ما الأهمية التي يوليها 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 أراء 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 .

– الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة :أهمية تخطيط البرنامج التدريبي في تكوين و إعداد الفئات الصغرى كرة اليد (12–16 سنة)

نوع الدراسة : **مدكرة لنيل شهادة الماجستير**تخصصتدريبرياضي.

من إعداد الطالب ::سديرة سعد

الدفعة :2006 – 2007.

إشكالية البحث:ما أهمية تخطيط البرنامج التدريبي في تكوين و إعداد الفئات الصغرى كرة اليد (12–16).

الفرضيات المقترحة :

- البرامج التدريبية المنتهجة في التكوين لا تؤدي إلى تحقيق الأهداف.
- عدم استفادة المشرفين على التكوين و الإعداد في كرة اليد للرسكلة و تجديد المعارف تؤدي الى عدم مسايرة البرامج الحديثة.

الوسائل المستعملة للدراسة :

- المقابلات الشخصية
- الاستبيان

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- القصور في الإعداد المهني للمدرب لا يضمن بناء و إعداد تخطيط البرامج دو فعالية

- الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة :" علاقة مستوى الطاقة النفسية بالعوامل المشروطة للانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأكابر.

نوع الدراسة : مذكرة لنيل شهادة ماجستير تخصص تدريب رياضي نخبوي

من إعداد الطلبة : حاج أحمد مراد.

الدفعة : 2009 - 2010

هدف البحث:

التعرف على نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية و مستوى اللياقة البدنية و القدرات المهارية.

الفرضيات المقترحة :

- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية و مستوى اللياقة البدنية وفق متغير الخبرة الرياضية عند لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية و مستوى اللياقة البدنية وفق متغير المنافسة عند لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية و بعض المهارات التقنية وفق متغير الخبرة الرياضية عند لاعبي كرة القدم.

الوسائل المستعملة للدراسة :

- مجموعة اختبارات بدنية و مهارية.
- مقياس الطلاقة النفسية.

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- هناك علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية و المهارات التقنية بالنسبة لمتغيري الخبرة و المنافسة.
- هناك علاقة سلبية بين الطاقة النفسية و الصفات البدنية لمتغير مستوى المنافسة.

– الدراسة الرابعة :

عنوان الدراسة : أهمية التخطيط لدي المدربين في تحسين المردود الرياضي

من إعداد الطلبة : بلخضر عمر، قاسمي الصالح.

اشكالية البحث:

- ما نوع تأثير التخطيط لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي للاعبي كرة القدم؟

الفرضيات المقترحة :

- تحديد التوقيت الزمني لمراحل التخطيط أثر على تحسين المردود الرياضي
- عملية التدريب المقترحة من طرف المدرب أثر على تحسين المردود الرياضي

الوسائل المستعملة للدراسة :

استمارة الاستبيان لجمع المعلومات والبيانات وطبقت على عدد من المدربين..

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط و تسطير برامج التدريب تأثر على المردود الرياضي

– التعليق على الدراسات السابقة :

إن الأهمية البالغة للدراسات المشابهة تؤكد للباحث من خلالها تجنب أهم الصعاب التي واجهت الباحث في الدراسات السابقة التي تتناول موضوع دور تخطيط التدريب و هدا ما أكده رابح تركي بأنه كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها و تعتمد عليها و تعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث الأخرى و المستقبلية.

و من خلال تحليل مختلف الدراسات المشابهة لهذا البحث و المرتبطة بدور التخطيط في التدريب، فقد تبين أن المنهج المستعمل هو المنهج الوصفي بمختلف أشكاله، كما انه و من بين أكثر الوسائل المستخدمة لجمع البيانات نجد الاستبيان و المقابلات الشخصية كأهم الوسائل.

الجانب النـــظري

الفصل الأول

التخطيط في التدريب الرياضي

تمهيد

تتطلب عملية التدريب الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية، والإعداد لسنوات عديدة لا تأتي جزافًا و إنما عن طريق التخطيط القائم على أسس علمية سليمة تضمن الوصول بعلمية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى مستوى من الإنجاز الرياضي الذي يعد الهدف الأبرز الذي يسعى المدرب لموصول إليه بعدة طرق و وسائل، ورياضة كرة السلة من بين هاته الرياضات التي يسعى القائمون عميها لتحقيق هذا الهدف بحيث تعتبر من بين الألعاب شعبية الأكثر ممارسة، وفرضت نفسها مع كرة القدم على كافة الرياضات الأخرى.

إن التخطيط في حد ذاته نشاط قديم و ليس وليد الفكر المعاصر، فقد تطور مع تطور ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان علي التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية الحرة والتي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان، فاستطاع باستخدام هذه الخاصية حماية نفسه من الاعتداء ولإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خبراته كلما خطط للانتفاع بموارد طبيعة وبأساليب أفضل وسارت خطة نفوذ إلى خطة أخرى .

التخطيط في التدريب الرياضي يقصد به التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ.

كذلك 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 وذلك وفق مؤشرات ومعدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى أعلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط و المنهج في الأداء الرياضي.

في هذا الفصل سنتطرق إلى مفهوم تخطيط التدريب، العوامل الأساسية لنجاحه، شروطه، و كذا أهم مراحله و أنواعه.

1- ماهية التخطيط

المعنى اللغوي للتخطي هو إثبات لفكرة ما بالرسم، و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي ما ا زلت غامضة في الذهن والعكس)[8] .

المعنى الاصطلاحي للتخطيط:تعددت تعار يف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية:

- اختلاف التعريف باختلاف الفترة التاريخية.
- اختلاف الأهداف باختلاف المجتمعات.
- اختلاف الأساس الإيديولوجي في الدول المتخلفة.
- اختلاف المعني باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط.
- اختلاف تخصص الباحثين والمدربين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية.
- التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.
- التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتغبير.

ويرجع تباين تعار يف التخطيط إلى[9] :

- تعدد وتداخل العمليات و الإجراءات التي يتطلبها التخطيط.
- تنوع مداخل التخطيط و استراتجيات تنفيذه.
- لا يعتبر التخطيط أسلوب فنيا فقط، و إنما يمكن اعتباره شكلا من أشكال التعبير الاجتماعي ونوعا من أنواع الإدارة الاقتصادية والاجتماعية.

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية:

- مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل.
- أسلوب تنظيم لعملية التنمية.
- عملية لتحقيق أهداف مستقبلية.
- وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الاستخدامات أو المتطلبات.
- عملية اختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات

2- مفهوم للتخطيط :

إن تعريف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل وظروف المكان والزمان بل إن هذا التفاوت يمتد إلى داخل المكان إذا ما اختلفت وجهات النظر وتباينت الاهتمامات والمصالح , إذ أنه لا يوجد إذ أنه لا يوجد تعريف جامع ومانع لمفهوم التخطيط , فالأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولا وعلى المكان والزمان ثانيا.

---

[8] محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1985 ، ص 104.

[9] أحمد عبد العزيز الشرقاوي: التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل، رسالة ماجستير، معهد التخطيط، جامعة القاهرة، 1995-1996 ص 51.

وقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة انطلاقا من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة، منها:

- يعرفه فيول " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل"
- ويعرفه إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر و خيرات 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 والمرتقبة [10] .
- ويعرفه ابراهيم سعد الدين " هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد واتخاذ القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقا لطريقة مثلى , وأن التخطيط القومي هو مجموعة التنظيمات والترتيبات التي اختيرت لتحقيق الأهداف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية بالمجتمع في زمن معين" .

مما سبق من التعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفا وجيزا للتخطيط كما يلي:

- "التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ,والاستعداد ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب."

3- أنواع التخطيط الرياضي

للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

- **تخطيط طويل المدى:** [11]

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (1- 4 سنوات) و هي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أوقد سنتان كالفترة بين بطولة أوربا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة ،هذه الدورة تمدد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات التالية:

- الإعداد والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي و الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الرياضيين
- أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية
- في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي(موسم المنافسات) وتتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

10 .إبراهيم عبد المقصود :الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولي، الإسكندرية، 2003 ص 16-17.

11 .أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان :مجلة البحوث والدراسات جامعة حلوان، مصر 1979 ص 17.

- **تخطيط قصير المدى :**

و هو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائما لممارسي هذه اللعبة وذلك مع مراعاة كل الجوانب.

- **التخطيط الجاري :**

ويعتمد أساسا على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلا :كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من الارتفاع، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل.

ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما :الواقعية و دقة المتابعة.

يجدر بنا الإشارة إلى أن بعض الباحثين قدموا تصنيفا اخرا للتدريب :

- **التخطيط اليومي:**

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه،والحصة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب.

- **التخطيط الأسبوعي :**

يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند وضع المنهاج(المناهج)التدريبية لكرة السلة وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي.

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها وان الكثير من المعنيين بشؤون كرة السلة يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية.

- **التخطيط الشهري :**

تعتبر العملية التدريبية سلسلة ، ولهذا فان المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المنهاج الأسبوعي، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

- **التخطيط السنوي :**

المخطط السنوي يعطينا طريقة التحضير لتطوير التدريب السنوي وذلك لتحقيق أهداف التدريب ، وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق أحسن وأفضل النتائج أثناء المنافسات، ويشتمل على ناحيتين أساسيتين هما:

أولا :النواحي النظرية وتتضمن:

- محاضرات عن مبادئ وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة
- دراسة تحليلية للفرق المنافسة و إقامة المباريات
- الاختبارات والقياسات والتقويم (طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية...الخ.)

ثانيا :النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.
- عدد فترات التدريب الإجمالية .
- عدد أيام الراحة .
- حمل التدريب (خفيف ،متوسط ،عالي.)

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءا من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية [12] .

4- مراحل التخطيط الرياضي

-تحديد الهدف بوضوح.

-جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع.

-تبويب المعلومات في أبواب متجانسة.

-تحليل هذه المعلومات.

-وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف.

وضع عدد من الخطط البديلة- .

-دراسة الخطط واختيار الأفضل منها.

-وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني [13]

5- العوامل الأساسية لنجاح تخطيط التدريب الرياضي

يعتمد تخطيط التدريب على عوامل مختلفة، فنية، إدارية وتنبؤيه.....إلخ، وهاته العوامل لها دور إيجابي في عملية تقديم المستوى، إلى جانب الخبرة الميدانية في هذا المجال:

أ /**العوامل الفنية لنجاح خطة التدريب**: تلعب العوامل الفنية دورا كبيرا في نجاح عملية تخطيط التدريب، بحيث تعتبر العمود الفقري في تحقيق الأغراض والأهداف الموضوعة والتي نعرضها فيما يلي :

12 مرجع سابق.

13 إبراهيم محمود عبد المقصود :الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، مرجع سابق ، ص 18 .

•**البحث و الدراسة :**

تتمثل في مختلف البحوث العلمية في مجال تخطيط التدريب الرياضي، والتي ساهمت بشكل إيجابي في تقدم مستوى الرياضي، وظهرت نتائجه من خلال تحطيم الأرقام والمستويات في المحافل القارية والأولمبية والعالمية على أيدي الخبراء من المدربين المميزين :

•**دور الخبراء :**

يعتبر الخبراء الركيزة الأساسية والهامة للدراسات والبحوث والدوريات العلمية ومدى الاستعانة بهم في مجال تخطيط التدريب الرياضي، وعلى ذلك ظهر الخبير الواعي عند التنبؤ بالمستوى الذي يقوم بالتخطيط له، فكلما كان الخبير واقفا عند أحدث البحوث و الدراسات ذات الاختصاصات ملمًا بها، أمكنة ذلك من وضع التصور العلمي السليم للتخطيط، فالمدرب الجيد الكفء هو المدرب ذو الخبرة و الدراسة في مجال تخصصه وينقسم المدربون إلى ثلاث : مدير التدريب المسئول، وكذا مدرب أول للملعب، ومدربو الملعب المساعدون.

ب /العوامل الإدارية لنجاح تخطيط التدريب:

تمثل الإدارة بالنسبة للتخطيط في مجال التدريب الرياضي أهمية كبيرة مثلها في الأهمية مثل المجالات الحياتية والمهنية الأخرى، حيث أصبحت الإدارة بمفهومها الجديد عملية تنفيذ للأعمال المقترحة عن طريق تنبؤ وتنظيم وتوجيه ورقابة وتقويم مستمر ودائم.

وعلى ذلك ولأهمية الإدارة بالتخطيط في مجال التدريب الرياضي، ومدى ارتباط ذلك بتقدم المستوى، كان من الأهمية بمكان مراعاة الأسس الإدارية الأساسية التالية:

- **دراسة الإمكانات ووضوح الهدف:**

لكي يكون التخطيط سليمًا ناجحًا، لا بد من دراسة الإمكانيات المتاحة للمخطط أو المدرب الخبري المعني حتى تصاغ الأهداف مناسبة مع الإمكانات سواءًا كانت مادية أو بشرية أو فنية، فلا يطلب من لاعب مستوى أكثر في مدى زمن قصير أو في عجالة، حيث يساعد في تحقيق ذلك توافر الإمكانات المادية من أجهزة وأدوات وتقنية متقدمة ومدربين أكفاء متخصصين كافيين للعملية التدريبية، وبذلك تظهر دراسة الإمكانات في ضوء إدارة رياضية لتخطيط ناجح.

- **التنظيم في مجال التدريب:**

يعتبر التنظيم فرعا أساسيًا من فروع الإدارة ويقصد بالتنظيم" تحديد المهام وتوزيعها على المختصين بالعملية التدريبية "فلكل مهامه، فمدير التدريب له دور رئيسي في التخطيط و الاشراف والمتابعة والتقويم، وكذلك المدربون المساعدون هم القائمون على تنفيذ الخطط والوحدات التدريبية، أما الإداريون فيقع على عاتقهم مهمة التسجيل والتوثيق المستمر لكل مجموعة ولكل لاعب) الطول، الوزن، المستوى البدني(... ، وكل هاته الأطراف تعمل في دائرة واحدة وهدف واحد وإيقاع واحد.

- **القيادة في مجال التدريب:**

وذلك من خلال التأثير الفعال على نشاط اللاعبين وتوجيههم نحو تحقيق الهدف [14]

6- أهمية التخطيط في التدريب الرياضي

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم م ا زيا التخطيط:

- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها.
- يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف و الاحتمالات.
- يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان و الاستقرار.
- يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد.

7- شروط تخطيط التدريب الرياضي الجيد

لكي يصبح التخطيط جيدا يجب مراعاة ما يلي:

- أن يشتمل على تحديد الهدف المراد الوصول إليه.
- أن يشتمل على تحديد الواجبات المنبثقة من الأهداف المطلوبة تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها.
- تحديد مختلف الطرق والنظريات التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
- تحديد التوقيت الزمني للم ا رحل المختلفة.
- إختيار أنسب أنواع التنظيم.
- تحديد الميزانية اللازمة [15] .
- و ضع برامج التنفيذ وفق للأولوية في التنفيذ [16]
- يجب أن يمس الإعداد جميع الجوانب : الإعداد البدني، الخططي، التكتيكي، النظري، النفسي [17]

14 عماد الدين أبو زيد 2007 /، ص

15 مهند حسن البشتاوي وآخرون، 2010 ، ص 155

16 إبراهيم عبد المقصود، 2003 ، ص18

17 أكرم زكي . خطابية، 1996 ، ص3

8- التخطيط في الألعاب الجماعية

يلعب التخطيط دورا كبيرا في مجال عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو وتطوير مستوى أداء اللاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب، ومعنى أن هناك برامج تدريب مخططة أن هناك هدفا أو أكثر يضعه المدرب للوصول إلى تحقيق هذا الهدف.

فتخطيط التدريب عبارة عن إجراءات ضرورية محددة ومدونة يضعها المدرب ويلتزم بها، لتنمية وتطوير حالة التدريب أو الفورمة الرياضية.

فالتخطيط في التدريب يعتبر الوسيلة الأساسية لتطوير أداء اللاعبين والفريق، كان لازمًا العمل بتخطيط التدريب لضمان إحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه و كذا الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي، فالتخطيط يعتبر التفكير الذي يسبق تنفيذ أي عمل، والذي ينتهي باتخاذ القرارات المختلفة بما يجب عمله وكيف يتم ومتى يتم؟.

فكلما تميز المدرب الرياضي بتسهيل التخصصي العالي، وكلما ا زد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب والمنافسات الرياضية بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين، والفريق ككل إلى أقصى درجة [18].

18 عماد الدين أبو زيد 2007 /، ص24

خلاصــة الفصل

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 السلة بعفويته وتلقائيته والشائع أن الإنسان " مخلوق مخطط. "

يعتبر تخطيط التدريب الرياضي من أهم الشروط اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية، فهو تصور للظروف التدريبية مع استخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق أهداف محددة لمراحل الإعداد الرياضي والنتائج المستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضيون.

وتعتبر مراحل التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي أساس النجاح والفشل في العملية التدريبية ، وبما أن التدريب الرياضي يعتمد اعتمادا كليا على النواحي العملية فان التخطيط له لابد وان يقوم على دراسات وتحليلات وقياسات واقعية لجميع المجالات المرتبطة والمؤثرة في رفع مستوى كفاءة اللاعب ، سواء كانت بدنية أو نفسية أو فسيولوجيا وجسمية ، مع تقييم مستويات هذه الجوانب من خلال أحدث نظريات التدريب العملية للوصول إلى مستويات المعيارية المحددة .

التخطيط لبرنامج تدريبي لفريق كرة السلة يقوم على تدريب أولويات هذه الجوانب حسب أهميتها النسبية وترابطها حسب مستوى وحالة اللاعب ، وتحديد أولوية وأسلوب التنمية الشاملة لقدرات اللاعب . ويجب هنا أن نميز عملية التخطيط بالمرونة في مواجهة أي صعوبات ناتجة من اى مواقف متغيرة وذلك بوضعها في حسابات الخطة ، بحيث يكون من خلال تعديلات بسيطة حسب نوع الموقف يمكن تخطى هذه المرحلة دون فقدان للجهد والوقت وبالتالي يتسم التحكم في مراحل التخطيط من اجل تحقيق الهدف وفق معايير محددة في توقيتات مناسبة مهما كانت العقبات التنفيذية .

عند التخطيط و وضع البرنامج التدريبي يجب على المدرب أن يضع إمامة هدف محدد وهو الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية اى الوصول به إلى قطاع البطولة ، ويتحقق ذلك من خلال وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية والتي تعتبر انعكاس لحالة اللاعب التدريبية .

ان التخطيط الذي لا يستغنى عنه في مجال التدريب الرياضي بالخصوص لممارسي كرة السلة أصبح أيضا ضرورة للنهوض بالمستوى الرياضي عموما وقطاع البطولة خصوصا، والأهمية التي يلعبها التخطيط في مكانته والأهمية البالغة لكونه عنصر هادف وناجع للنهوض بالتدريب في المجال الرياضي.

الفصل الثاني

التدريب الرياضي في كرة السلة

تمهيد

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام افصل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلي مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهز يته للأداء الرياضي.

1. نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي :

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا و عفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقتضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها ..... الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية ،والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة، و السرعة و التحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة و العشيرة و أصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع ،وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها[19].

و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمنين ساكني)"لاكت ونيا "في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبر طية تودع ابنها إلى ساحة القتال" عد بدرعك أو محمولا عليه"وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمي "الباسترا " وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها ،والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة ... الخ

19 بسطويسي أحمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر،1999 ص 19.

2. ماهية التدريب الرياضي :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا وفنيا و خططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتص ا ر على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة.

3. مفهوم التدريب الرياضي :

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب و جاهزيته للأداء.[20]

- ويعرفه ها ا ر:" إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى[21]."
- يرى ماتفيف 1976 م أن التدريب الرياضي هو":إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا ،وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب".[22]

كما يعرف التدريب الرياضي على أنه": العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة و اعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".[23]

4. الأهداف العامة للتدريب الرياضي : تنحصر أهداف التدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية و الاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

20 وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب،دار الهدى،المنيا، 2002 ،ص 13.

21 بسطويسي أحمد": أسس ونظريات التدريب الرياضي"،،ص 24.

22 مفتي إبراهيم حماد":التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص 21.

23 أمر الله احمد البساطي :أسس وقواعد التدريب الرياضي،منشأة المعارف،الإسكندرية،مصر، 1998 ،ص 54.

5. مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستو لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولدلك تخطط العملية التدريبية على أساس هده المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتخلص مبادئ التدريب في [24]:

- الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.
- التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
- يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص.

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي:

زيادة الحمل ، المردود العائد، التخصص

وفي كرة السلة يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد(العام ،الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة ، القدرة، السرعة ،التحمل ..... الخ. بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة ،قوة الإرادة .

6. خصائص التدريب الرياضي :

تتحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

6.1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي.

24 عادل عبد البصير :التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر ،1999 ،ص 158.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، و تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم و إتقان المهارات الحركية، والرياضية و القدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، المعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، و الارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية ،وتطوير السمات الخلقية الحميدة،كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، و كذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، و التصميم [25]"

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها.[26]

2.6 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دو ا ر أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف و المعلومات و المبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية و العلوم الإنسانية، الطب الرياضي، و الميكانيكا الحيوية و علم الحركة، علم النفس الرياضي، و التربية، و علم الاجتماع الرياضي"

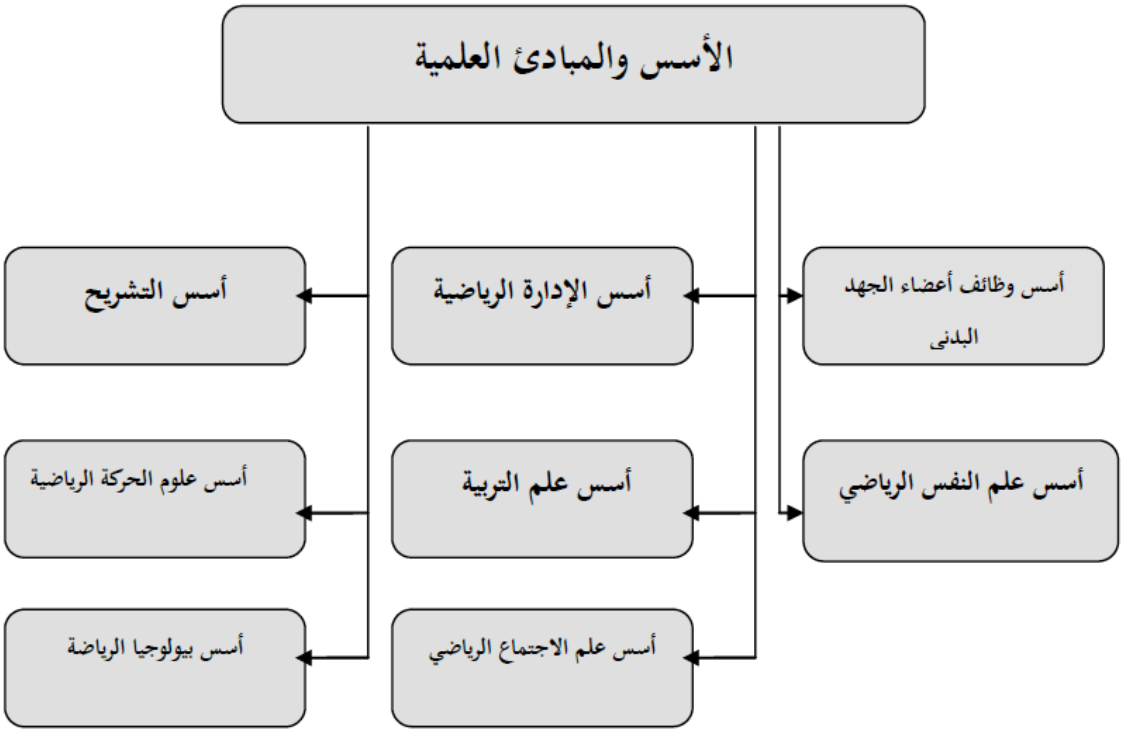
يرى مفتي حماد أن المبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في [27] :

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

25 محمد حسن علاوي ":علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"دار الفكر العربي ، مصر،2002 ، ص19 .

[26] مهند حسين الشتاوي ،احمد إبراهيم الخواجا":مبادئ التدريب الرياضي،دار وائل للنشر،ط1 ،الأردن، 2005 ص 26.

27 مفتي إبراهيم حماد":التدريب الرياضي الحديث"،مرجع سابق،ص71،77.



شكل رقم01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

3.6 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، و التربوية، و النفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته و إمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب [28] .

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب و أشكال التدريب، و العمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب[29]."

28 [1] محمد حسن علاوي ":علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"،مرجع سابق، ص 22-23.

29 حسن السيد أبو عبده":الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1 ،مصر، 2001، ص 27،28.

4.6 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية :

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية)أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنقضي وتزول،وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها،فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية،ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية،وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء و الراحة السلبية.

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعت ا زل اللاعب للتدريب.

7. متطلبات التدريب الرياضي :

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء دلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب و الفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة.

8. الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية :

إن الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما ؛ فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة ،أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني و مهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز.

- وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف": بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات.[30]
- ويعرفها ماتفيف":بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي.[31]

30 بسطويسي أحمد ":أسس ونظريات التدريب الرياضي"، مرجع سابق،ص 44.
31 نفس المرجع السابق

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع م ا رحل تطور مستواه ،فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة: كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي ،وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤشرات داخلية وخارجية.

إن وصول اللعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا بأعلى مستوى ممكن ،يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

9. فترات التدريب :

9.1 فترة الإعداد :

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية ، المهارية ، الخططية ، النفسية...الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات.

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساسا أن الفترة الأولي يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعبي كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية.

وتنقسم فترة الإعداد إلى: فترة الإعداد العام وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، و فترة الإعداد الخاص التي تهدف إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد.

9.2 فترة المنافسات :

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد ،وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه و قدراته إلي أقصي قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية.

ويشير" علي ألبيك -1989- " أن طول فترة البطولة(المباريات)يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص.[32]

9.3 المرحلة الانتقالية :

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي.

ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تودي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، و في نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد(للموسم الجديد)يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي. والذي يتضمن ثلاثة فترات هي :فترة الإعداد ويمكن أن تقسيمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخي ا ر تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي.

10.طرق التدريب الرياضي :

- تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة)البدنية للاعب .
- وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي أخر (فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية ،والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب[33])
- وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية.

32 مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق.

33 وجدي مصطفي الفاتح ، محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب، مرجع سابق،ص321.

- وكذلك هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية . "

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وايجابي علي تحسين ورفع مستوي الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، و امكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

10.1 طريقة التدريب المستمر :

يقصد به تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا، من بين أهدافه :

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي.

10.2 طريقة التدريب الفتري :

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل، ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين و حيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار و أخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقا لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة)والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ،ومن تم القدرة على مواصلة الأداء و تكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

10.3 طريقة التدريب التكراري :

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات :مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات، وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ، وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في:

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار.
- فترات الراحة بين التكرارات.

10.4 طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة(التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفتري، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري).

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة ،القوة ،والتحمل وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة ،تحمل القوة ،والقوة المميزة بالسرعة.

ومن مميزات هذه الطريقة مايلي:

- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته،بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلي تطوير المهارات الحركية
- والخططية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية.
- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدى التدريب بشكل جماعي.
- داخل أرضية الملعب.
- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .
- التشويق والإثارة .
- توفير الجهد والوقت.
- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان.

11. حمل التدريب الرياضي :

- 1.11 مفهوم حمل التدريب الرياضي :

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب ،بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها(العضلية)، وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل.

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

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم [34]

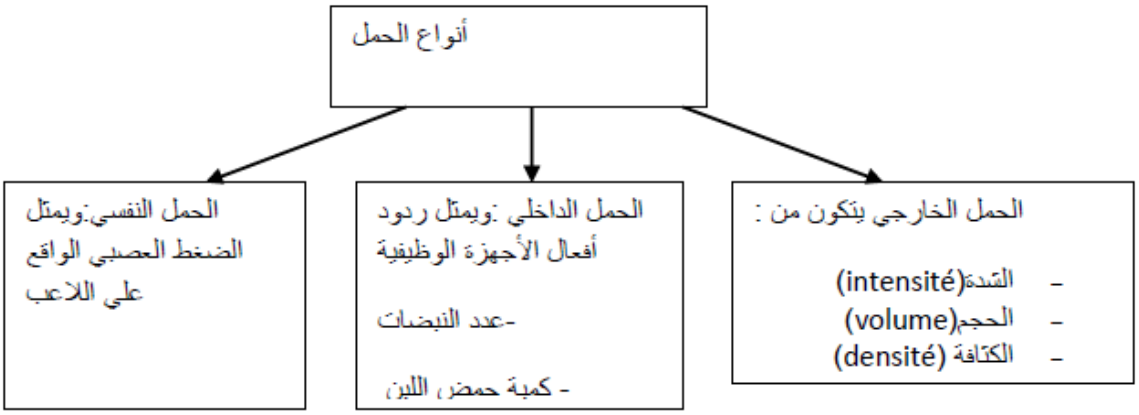
34 **وجدي مصطفي الفاتح و مُحَّد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب**، مرجع سابق، ص 69.

- 2.11 أنواع حمل التدريب الرياضي :

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي [35]:

- الحمل الخارجي
- الحمل الداخلي
- الحمل النفسي

يجب علي المدرب الرياضي في كرة السلة أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض.



شكل رقم02 : أنواع حمل التدريب

35 قاسم حسن حسين ، علي نصيف :علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر،العراق،1987 ،ص 97.

خلاصــة الفصل

إن المهام التدريبية لابد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا ،وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ و إدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى.

وبالتالي فان عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات الم ا رد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة السلة على الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة.

الفصل الثالث

الإنجاز الرياضي

تمهيد

إن تحقيق المستوى الرياضي العالي يتطلب عددا من الشروط والمؤهلات من قبل الرياضي ولابد من توفر درجة عالية من القابلية الجسمية والنفسية بالإضافة إلى الجانب الصحي هذا من جانب ومن جانب أخر فلا بد من أن تكون هنالك علاقة بين حمل التدريب والراحة وتنظيم هذه العملية إلى جانب ذلك ضرورة الموازنة بين الوقت المخصص للتدريب وأوقات العمل اليومي مع التركيز على انتظام الحياة اليومية للاعبين كل هذه الأمور تشكل وحدة متكاملة من اجل تحقيق الانجاز الرياضي العالي

في هذا الفصل سنتطرق الى الإنجاز الرياضي من خلال تحديد مفهومه، طرق تحقيقه، وأبرز أسسه ومبادئ.

1- مفهوم الإنجاز الرياضي

هو عبارة عن نتيجة رقمية يتحصل عميها الرياضي من خلال منافسة رياضية ما، وهو كذلك الكفاءة والقدرة والقوة [36]

2- تعريف الإنجاز الرياضي

الإنجاز الرياضي يمثل درجة التحسن الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجلة في إطار معقد، وهي مشروطة بجملة من العوامل الخاصة، وتميز في قدرة الإنجاز الرياضي :

الإنجاز الرياضي الفردي وهو التعبير عن الإمكانيات القصوى لمفرد في نشاط رياضي في وقت معين.

أما الإنجاز الرياضي الجماعي فهو التعبير عن مستوى تطور رياضة ما. [37]

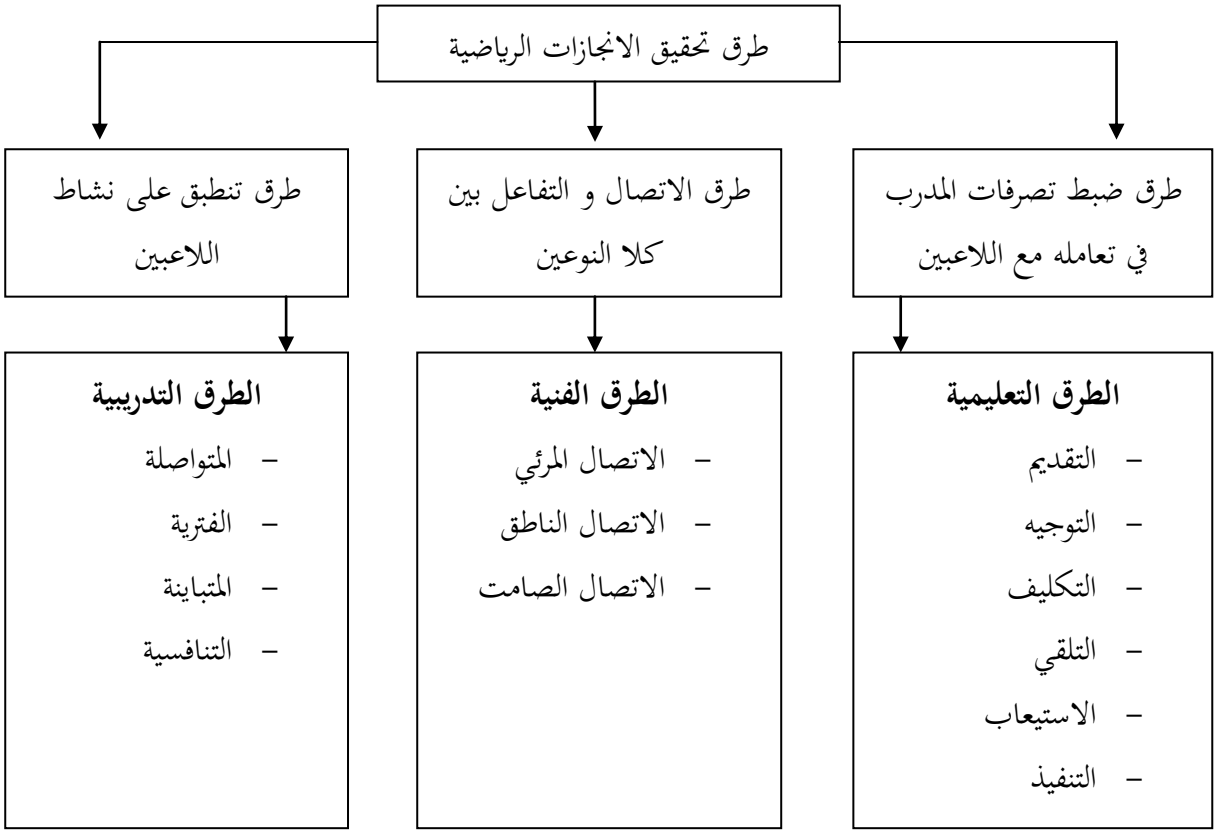
3- طرق تحقيق الإنجاز الرياضي

يقابل المدرب أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق هف ما يسعى إليه، وليست كل الطرق ذات أهداف واحدة، فكل طريقة تدريب تحقق أهدافا معينة، كما أن نوع طرق التدريب يعمل على أن يكون هناك نوع من الإثارة لدى اللاعبين، ويعتمد اختيار الطريقة التدريبية على عدد من الاعتبارات التي تحدد متطلبات نوع النشاط التخصصي الممارس والهدف التنموي إلى جانب التأثير الوظيفي والنفسي وكذا العمر التدريبي فضلا عن قابلية اللاعب للأداء لذا":يجب أن تحقق الانجازات الرياضية بتناسق القدرات البدنية المميزة لنوع الأداء أو الجهد وفقا لطرق التنمية الملائمة التالية [38] :

36 سيدة أحمد عدة، 8811 ، ص 25

37 -Jurgen Weinck. 1997 .20

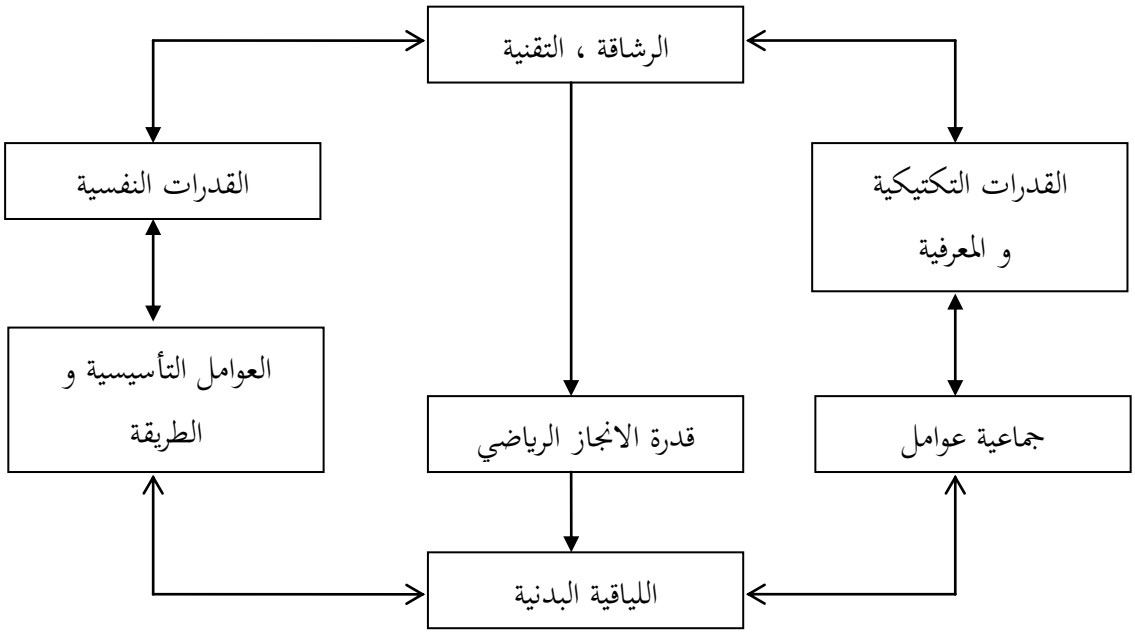
38 محمد لطفي حسنين، 5002 ، ص74



الشكل 01 : يمثل الطرق الملائمة لتحقيق الانجازات الرياضية.

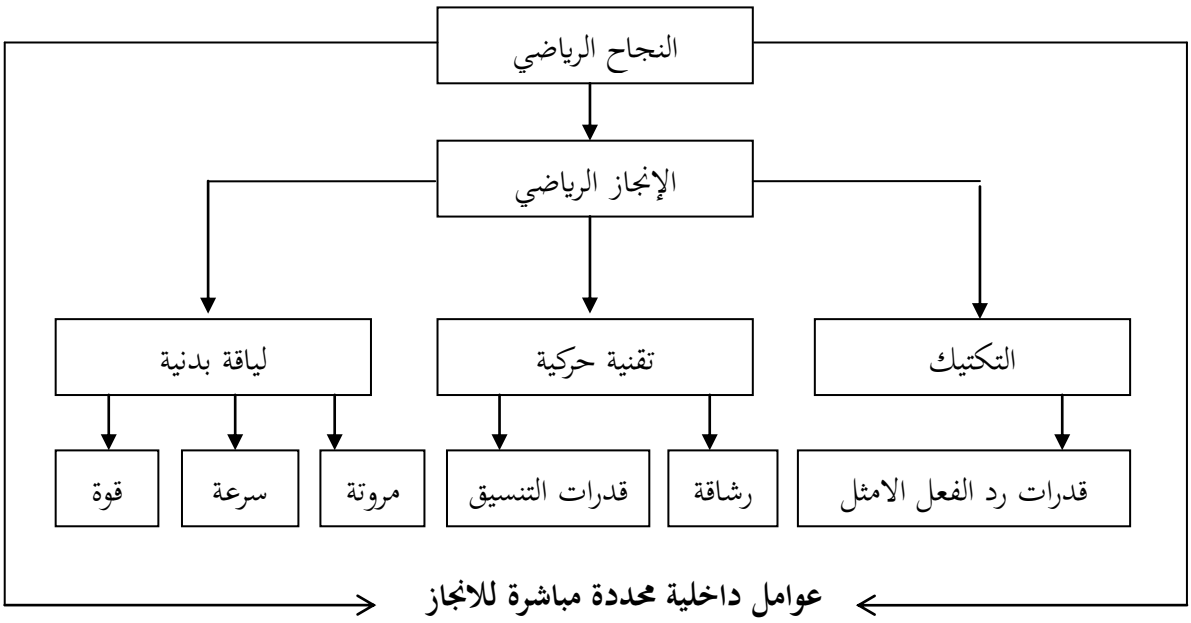
4- العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي

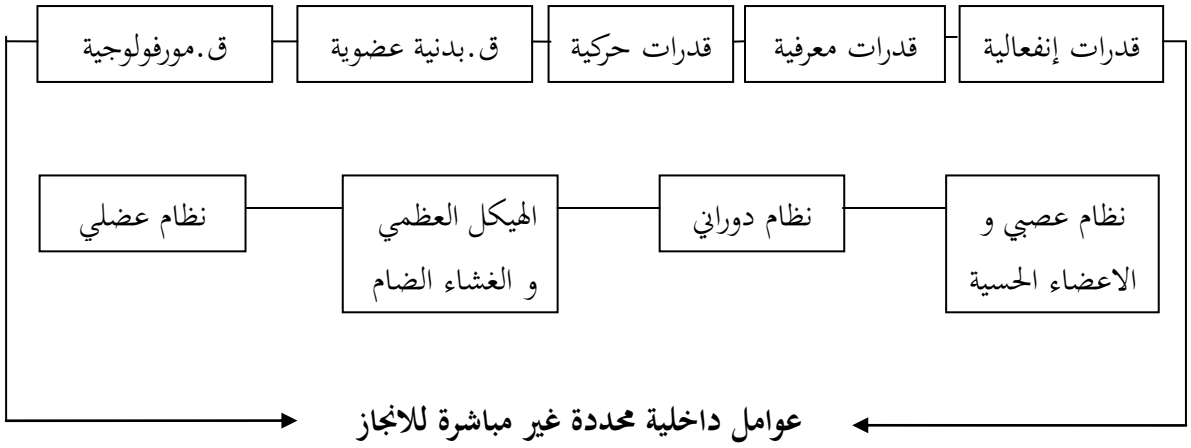
إن قدرة الإنجاز الرياضي هي محصلة مجموعة من العوامل، تدريبها معقد ولهذا يجب أن يكون هناك تطور متجانس لجميع هاته العوامل لموصول إلى الإنجاز الرياضي الأقصى و هاته العوامل مبينة في الشكل التالي:



الشكل 02 : يمثل العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي.

المرجع .Jurgen Weinck. 1997 P2.





الشكل 03: يمثل العوامل الداخلية المحددة للإنجاز الرياضي .

5- مبادئ الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي

أ /أسس التدريب :

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بمستوى اللاعب إلى أفضل درجة ممكنة في نشاطه التخصصي، وتشير الخبرات العلمية ونتائج البحوث العلمية في مجال التدريب الرياضي إلى ضرورة التكامل وارتباط الوثيق بين أسس التدريب لتحقيق الارتقاء بالمستوى الرياضي ونذكر مايلي:

- العلاقة الصحيحة بين الحمل و الراحة.
- العلاقة بين الحمل والتكيف.
- الاستمرارية.
- التقدم بدرجة الحمل.
- خصوصية التدريب.
- الفردية في التدريب

ب /خطوات التدريب:

إن مفتاح الحل للإنجاز هو الحافز على العمل، وجود اتجاهات والدافعية له، فميس المهم ما عندنا من قدرات أو مواهب ولكن المهم هو وجود الحافز في الإنجاز والدافع له. [39]

39 أمر الله السبطي، 1998 ، ص 65 – 66

خلاصــة الفصل

لقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من المعارف والمفاهيم الخاصة بمفردات الدراسة، وهذا بغية الالمام بجميع النواحي والمظاهر المتعمقة بها بهدف الوصول الى تمهيد الطريق الدراسة التطبيقية وتسهيل مهمة تنفيذها على أرض الواقع انطلاقا من الواقع النظري لموضوع بحثنا، ومواجهة الصعوبات والمشاكل التي تعترضنا أثناء القيام بالدراسة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الطرق المنهجية للبحث

تمهيد

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، والذي حاولنا من خلاله تسليط الضوء حول مساهمة ودور تخطيط التدريب في للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي في كرة السلة ، سننتقل في هذا الجزء إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث تم اختيار عينة قصدية كانت محل تطبيق أداة البحث المتمثلة في الاستبيان والمقابلة الشخصية ثم تحليل كل منهما بناء على عمليات إحصائية تؤكد مصداقية فرضية بحثنا، ومنه الوصول إلى نتائج تخدم البحث بصفة خاصة، والتدريب الرياضي بصفة عامة، والخروج باقتراحات وتوصيات بناء على ما تم استخلاصه من هذه الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، و قد قمنا بدراسة استطلاعية من خلال توجهنا إلى بعض أندية ولاية جيجل ، واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التخطيط خلال التدريبات التي يقومون بها، وعن دوره في تحقيق وتطوير المردود الرياضي.

وتم من خلال هذه الدراسة بمقابلة و تقديم استبيان للمدربين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات، و كذا والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعلمة لجمع المعلومات.

2- المجال المكاني و الزماني :

- المجال المكاني:

- تم توزيع الاستبيان على مدربي بعض أندية كرة السلة بجيجل.

- المجال الزمني: وقد قسم إلى جانبين وهما:

- الجانب النظري: لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر إلى غاية نهاية شهر جوان
- الجانب التطبيقي: فقد دام من شهر حتى شهر وفي هذه المدة قمنا بتحضير الاستبيان وتحكيمه ثم قمنا بتوزيعه وكذا تحضير أسئلة المقابلة الشخصية وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية .

3- ضبط متغيرات الدراسة:

بناءا على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

المتغير: هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

المتغير المستقل :

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع. وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج. و في بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: **تخطيط التدريب**.

المتغير التابع :

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها،وهي تتأثر لمتغير مستقل. يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في: **الانجاز الرياضي** .وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها.

4- عينة البحث وكيفية اختيارها :

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية أي أننا لم نخص العينة بأي خصائص ومميزات.إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من **مدربي كرة السلة**.

5- المنهج المستخدم :

إن التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت إلى مستويات رفيعة، حيث يقصد بالبحث العلمي مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريقة البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم .ويعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه. [40] وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينير الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة و فرضيات البحث.

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، ومن خلال كل هذه المعطيات ونظرا لطبيـــعة موضوعنا، ومن أجل تشخـــيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها بمعنى معرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم، كما نراه مناسبا لدراستنا

40 رشيد زرواتي،2002 ،ص119

المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث.

المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى يمر على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدها ثم إعدادها مع وضع قواعد اختيار الفرضيات ووضعها، اختيار العينة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات و تصنيف البيانات ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة ومفهومة.

6- أدوات الدراسة

1.6 الاستبيان

لقد استعملنا **الاستبيان** كأداة في هذه الدراسة، لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطرية أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.

1.1.6 أشكال الاستبيان

الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون ب: نعم أو لا.

الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص .

الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسبا [41].

جاء الاستبيان إجرائيا كما يلي:

- أسئلة خاصة بالفرضيات
- أسئلة خاصة بالتخطيط
- أسئلة خاصة بالتدريب
- أسئلة خاصة بخبرة المدربين

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، وعرضه علي بعض الأساتذة بغرض المعاينة والتحكيم والموافقة عليه من طرف المشرف، قمنا بتوزيع معظم الاستمارات بطريقة مباشرة أي منا إلى المدربين، والأخرى عن طريق إرسالها.

41 إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر، 2000 ،ص83

2.6 المقابلة

تعد المقابلة استبيانا شفويا يقوم الباحث من خلاله بجمع بيانات ومعلومات شفوية من المفحوص ، والمقابلة أداة هامة للحصول على المعلومات من مصادرها البشرية وهي (علاقة ديناميكية وتبادل لفظي بين شخصين او اكثر (ويستطيع الباحث من خلال المقابلة ان يختبر مدى صدق المفحوص ومدى دقة إجـــاباته عن طريق توجيه أسئلة أخرى مرتبطة بالمجالات التي شك الباحث فيها، وقد اصبحت المقابلة في عصرنا الحالي اداة بارزة من ادوات البحث العلمي، فلا يكاد اي باحث لا يستخدم المقابلة في مرحلة من مراحل البحث العلمي وخاصة المقابلات مع الخبراء والمختصين في مجال موضوع البحث والذي يكون لآرائهم أهمية كبرى في توضيح اجراءات وطريقة حل مشكلة البحث.

7- الوسائل الإحصائية :

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة.

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي.

ع ← 100%
ت ← س

⇦ $\frac{\text{ت} \times 100\%}{\text{ع}} =$

$$\text{النسبة المئوية \%} = \frac{\text{التكرارات} \times 100}{\text{عدد الأفراد}}$$

حيث أن :

- ع: تمثل عدد أفراد العينة
- .ت: يمثل عدد التكرارات.
- س:يمثل النسبة المئوية

ولمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب كا^2

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة – التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

خلاصــة الفصل

شمل هذا الفصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية، حيث وضع الباحث مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا، و يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة .

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات، مجتمع الدراسة، العمليات الإحصائية...الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته .وبهذا نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر الغامضة التي وردت في هذا الفصل.

الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا استمارة الاستبيان، وفي الأخير نعرض ونختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة و الخروج ببعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

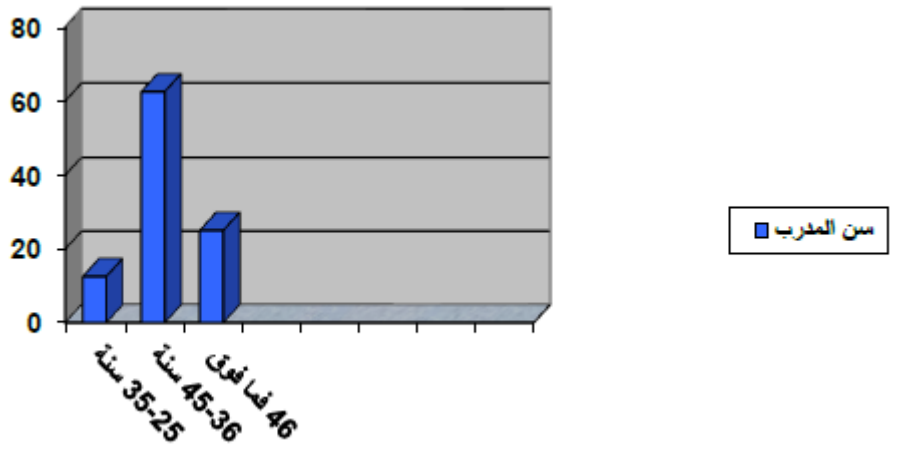
1- عرض وتحليل نتائج الدراسة :

الفرضية الأولى : للخبرة بالنسبة للمدرب (المؤهل العلمي + أسلوب التدريب) تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

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

نوع الفئات	التكرار	النسبةالمئوية	ك الجدولية	ك المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
25-35 سنة	03	12.5	5.99	9.79	2	0.05 دال
36-45 سنة	15	62.5				
46 فما فوق	06	25				
المجموع	24	100				

الجدول 01 : يمثل نسب مختلف أعمار المدربين



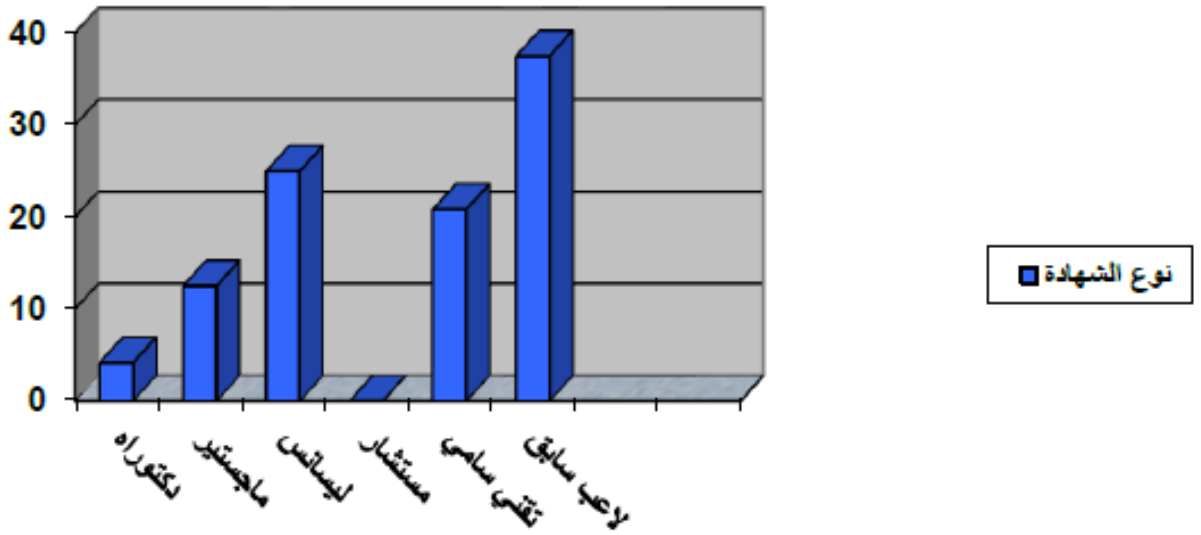
رسم لأعمدة بيانية 01 :تمثل نسب مختلف أعمار المدربين

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36 45 سنة وهذا بنسبة62.5 . وهدا يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان ووجدنا ك المحسوبة9.19 . من خلال ما سبق نستنتج أنه كلما زاد سن المدرب ا زدت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات والتي تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه.

- **ما هي نوع الشهادة المحصل عليها؟** الغرض من السؤال :معرفة نوع الشهادة المحصل عليها

نوع الفئات	التكرار	النسبة المئوية	ك الجدولية	ك المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دكتوراه في الرياضة	01	4.16		10	5	0.05
في الرياضةماجستير	03	12.5				
ليسانس في الرياضة	06	25				
مستشار في الرياضة	00	00				
تقني سامي في الرياضة	05	20.83				
لاعب سابق	09	37.5				
المجموع	24	100				

الجدول 02 : يبين نوع الشهادات المتحصل عليه



رسم لأعمدة بيانية 02 :يبين نوع الشهادات المتحصل عليها

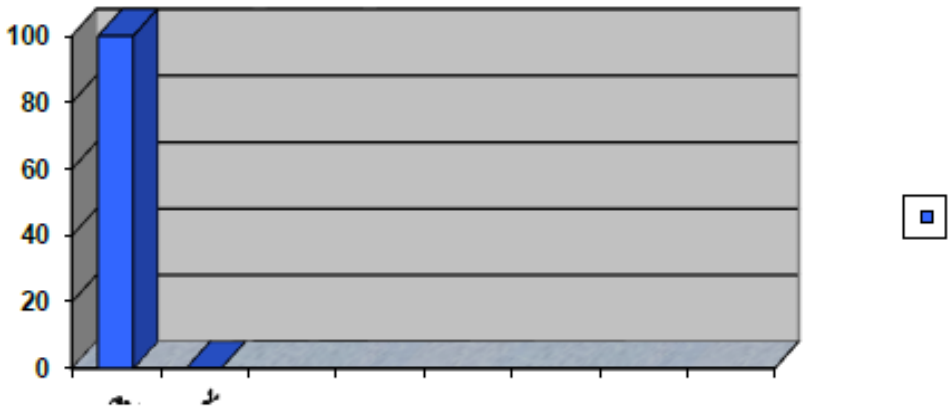
من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن 25 % من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و 20.83 % من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 54.17% متحصلين على شهادات أخرى وكانت ك المحسوبة 10 وبالتالي توجد فروق لصالح القيمة الكبرى. ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة و أقدمية الشهادة من جهة أخرى.

الفرضية الثانية : الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب.

- **هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب؟** الغرض من السؤال :معرفة تأثير حجم و شدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب على أداء اللاعب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ^{2} المحسوبة	كا ^{2} المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df
نعم	24	100	3.84	12	0.05	1
لا	00	00				
المجموع	24	100				

الجدول 03 : أثر حجم و شدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب أداء اللاعب



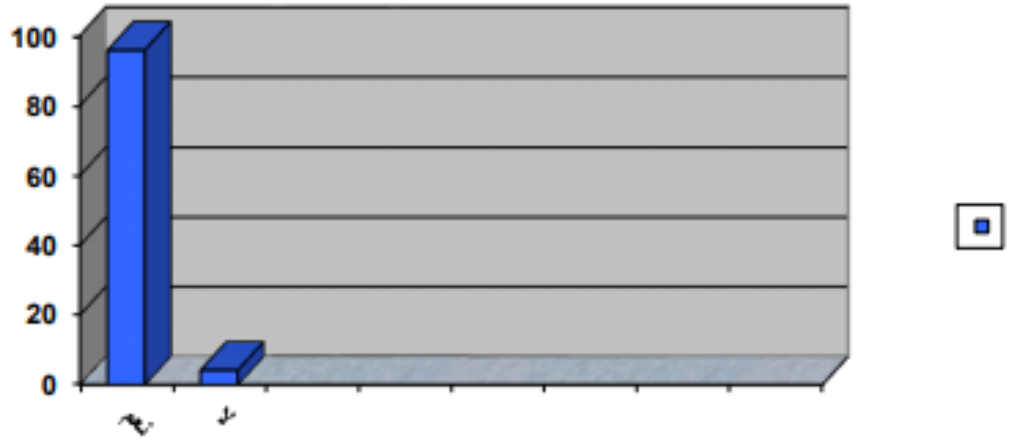
رسم لأعمدة بيانية 03 :أثر حجم و شدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب أداء اللاعب

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابوا ب :نعم ، أي بنسبة 100 % . وهذا يعني أنهم يرون أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب تأثير على أداء اللاعب وهذا ما بينته ك المحسوبة المقدرة ب 12 . وعلى ضوء هذا نستنتج أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء التدريب تأثير على أداء اللاعب، حيث أنه كلما كان التوافق بين الشدة والحجم والكثافة كلما كان هناك تأثير ايجابي على أداء اللاعب، أما إذا ا زد على حده سيكون التأثير معرقلا (سلبي) .

- **هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟** الغرض من السؤال: معرفة ما اذا ما كان الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية له دور في تحسين قدرات وأداء اللاعب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ^{2} المحسوبة	كا ^{2} المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df
نعم	23	95.83	3.84	20.16	0.05	1
لا	01	4.17				
المجموع	24	100				

الجدول 04 : الحجم الزمني و الحصص التدريبية



رسم لأعمدة بيانية 04 :الحجم الزمني و الحصص التدريبية

نلاحظ ان نسبة المدربين الذين يضعون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية والمقدرة ب95.83 %في حين نسبة 4.17 %ال يرون أن إعطاء الحجم الزمن لكافي للحصص التدريبية و بالتالي يوجد فروق لصالح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة المقدرة ب 20.16 . ومنه نستنتج أن وضع الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية يساهم في تحسين أداء وتطوير قدرات اللاعب.

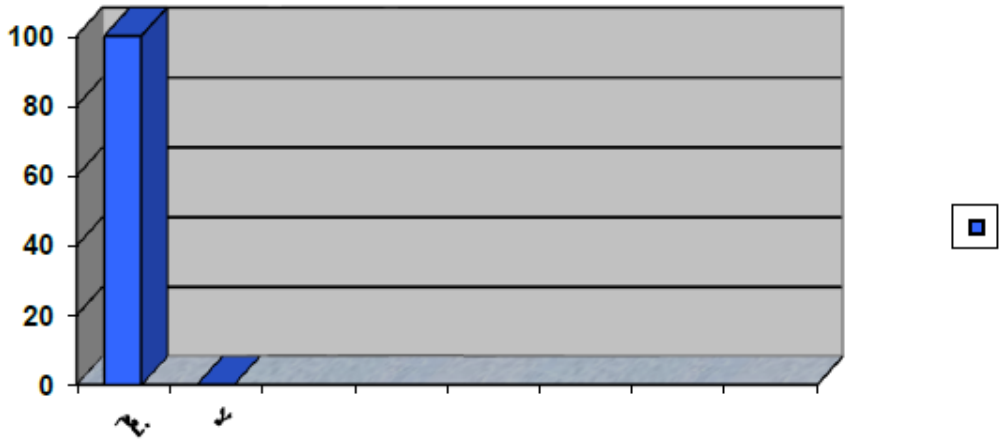
الفرضية الثالثة : التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد للممارس لكرة السلة.

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

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان للمدرب أهداف مسطرة قبل بدء العمليات التدريبية، وما الأهمية التي يوليها لهذه الأهداف.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ^{2} المحسوبة	كا ^{2} المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df
نعم	24	100	3.84	12	0.05	1
لا	00	00				
المجموع	24	100				

الجدول 05 : تأثير أهداف على نتائج الفريق



رسم لأعمدة بيانية 05 :تأثير أهداف على نتائج الفريق

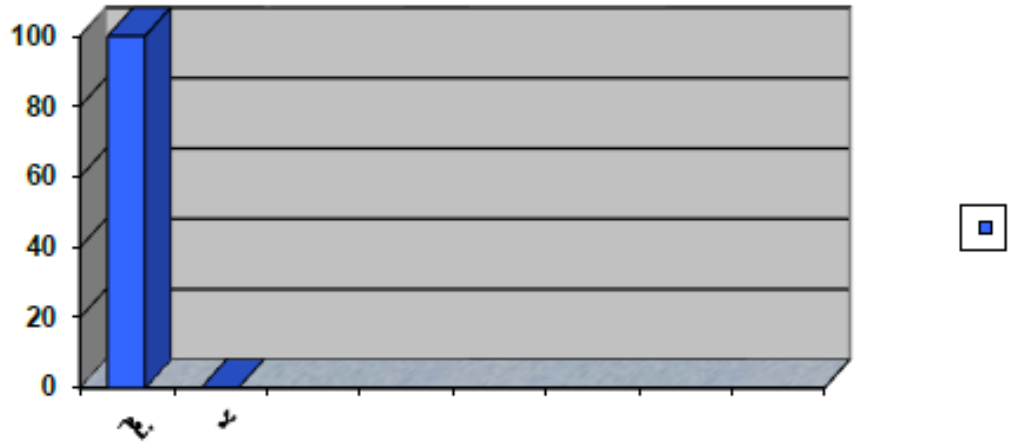
نلاحظ من الجدول أغلب المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، وهذا حسب النسبة التي تقدر ب 100%. مما سبق نستنتج أن مدربي كرة السلة يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر، ومن هذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب وله تاثير في تحسين المردود وهذا مابينته ك المحسوبة المقدرة ب 12 .

- **هل تهتمون في تخطيطكم في تدريب كرة السلة بالحالة النفسية و الفيزيولوجية والعقلية للاعب؟**

الغرض من السؤال :معرفة اهتمام المدربين في تخطيطهم في كرة السلة بالحالة النفسية و الفيزيولوجية و العقلية للاعب وما تأثيرها على أداء اللاعب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ^{2} المحسوبة	كا ^{2} المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)
نعم	24	100	3.84	12	0.05	1
لا	00	00				
المجموع	24	100				

الجدول 06 : اهتمام المدربين في تخطيطهم بالحالة النفسية و الفيزيولوجية و العقلية للاعب



رسم لأعمدة بيانية 06 :اهتمام المدربين في تخطيطهم بالحالة النفسية و الفيزيولوجية و العقلية للاعب

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب :نعم ، أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن التدريب في كرة السلة يهتم بالحالة النفسية و الفيزيولوجية والعقلية للاعب وبالتالي وجود فروق لصالح القيمة الكبرى وهذا ما تبينه ك المحسوبة المقدرة ب 12 .

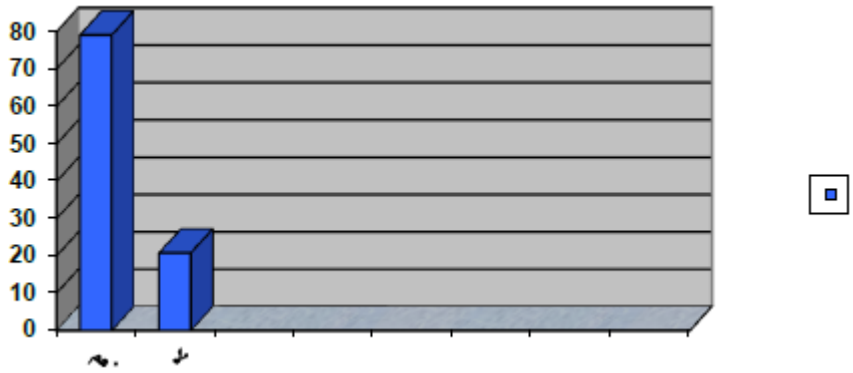
ومن خلال ذلك نستنتج أن التخطيط الاستراتيجي في تدريب كرة السلة يهتم بالحالة النفسية و الفيزيولوجية والعقلية للاعب .أما بالنسبة لتأثيرها على أداء اللاعب ، فان الاهتمام بالحالة النفسية و الفيزيولوجية والعقلية للاعب يعطي نتائج جيدة وفعالة حيث يطور التفكير التكتيكي والمعرفي للاعبين ،كما يعمل على التهيئة الفيزيولوجية والنفسية والعقلية للاعب ، وعكس ذلك يولد مظاهر التعب وبالتالي فقدان التركيز والدقة.

- **هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص واعداد للمباريات؟**

الغرض من السؤال :معرفة اذا ما كان المدربون يقومون بتقسيم الدورة التدريبية الى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص واعداد للمباريات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ^{2} المحسوبة	كا ^{2} المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df
نعم	19	79.16	3.84	8.16	0.05	1
لا	05	20.84				
المجموع	24	100				

الجدول 07 : تقسيم الدورة التدريبية إلى مراحل



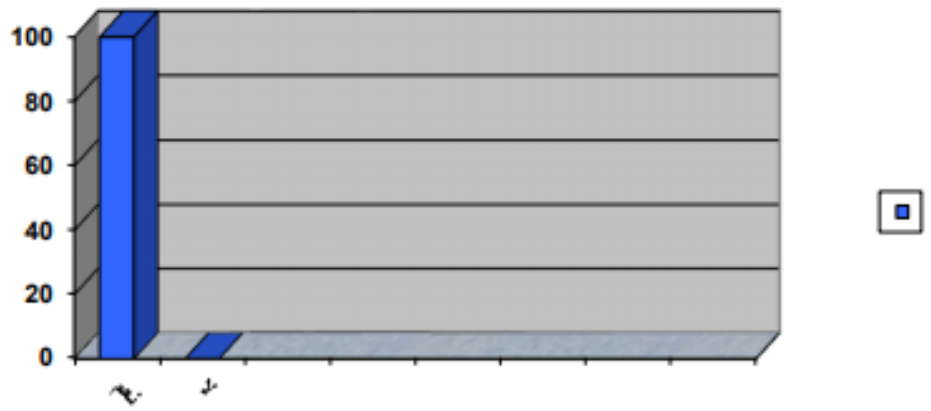
رسم لأعمدة بيانية 07 :تقسيم الدورة التدريبية إلى مراحل

من خلال الجدول نرى أن أغلبية المدربين اجابو ب :نعم ، أي بنسبة 79.16 % ، أي أنهم يرون أن تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص ، مرحلة الإعداد للمباريات. و ان نسبة 20.84 % لا يرون أن تقسيم الدورة التدريبية إلى مرحلة الإعداد العام، مرحلة الإعداد الخاص، مرحلة الإعداد للمباريات و بالتالي يوجد فروق لصالح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة مقدرة ب 8.16. ومنه نستنتج انه يجب على المدرب أن يقوم بتقسيم الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص و أعداد للمباريات.وهذا التقسيم يساعد المدرب الوصول باللاعب إلى الأحسن.

- **ضمن أي نوع تصنفون أفاق مخططاتكم؟** الغرض من السؤال : معرفة الأفاق التخطيطية التي يطمح إليها المدرب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ^{2} المحسوبة	كا ^{2} المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df
قصيرة المدى	04	16.66	5.99	4	0.05	2
متوسطة المدى	08	33.34				
طويلة المدى	12	55				
المجموع	24	100				

الجدول 08 : تصنيف أفاق المخططات



رسم لأعمدة بيانية 08 :تصنيف أفاق المخططات

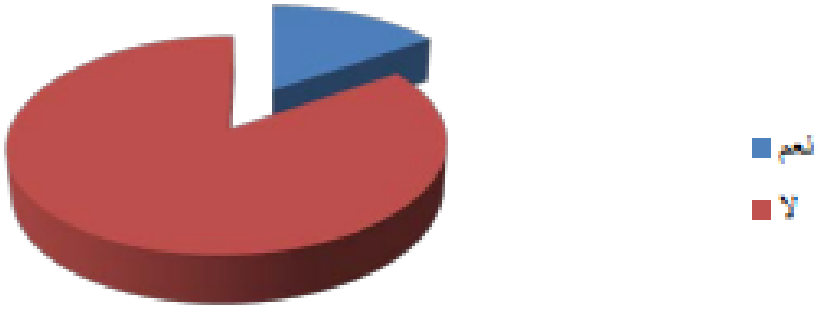
نلاحظ من الجدول أغلب المدربين يؤمنون بتحديد الأهداف قبل بداية المنافسات، وهذا حسب النسبة التي تقدر ب 100% .مما سبق نستنتج أن مدربي كرة السلة يعتمدون في عملهم التدريبي على تحديد أهداف معينة حيث تختلف هذه الأهداف من مدرب إلى آخر، ومن هذا نقول أن تحديد الأهداف هو جزء من التخطيط في التدريب وله تأثير في تحسين المردود وهذا ما بينته ك المحسوبة المقدرة ب12.

الفرضية الرابعة : نقص الإمكانيات المادية من أبرز العوامل التي تعيق تنفيذ عملية تخطيط التدريب.

* **هل أنتم راضون بالظروف المادية المحيطة بالنادي لشخصكم(أجرة،سكن،مصلحة...)؟**

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ^{2} المحسوبة	كا ^{2} المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	04	16.67	7.63	3.84	0.05	1	غير دال
لا	20	83.33					
المجموع	24	100					

الجدول 09 : يبين اراء المدربين حول الظروف المادية



تمثيل نسبي للجدول

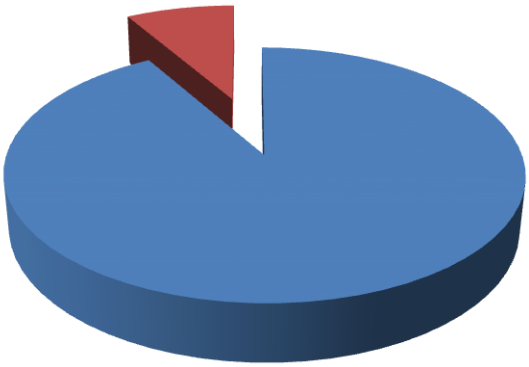
كما توضحه الإجابات أغلبية المدربين يؤكدون أنه لا توجد ميزانية مادية تمنح للاعبين، وهذا راجع لغياب التمويل، في حين يرى المدربين الآخرون والذين يمثلون نسبة 08.23 %أنه هناك ميزانية مادية خاصة تمنح للاعبين.

نستنتج من خلال معظم إجابات المدربين أنه لا توجد ميزانية مادية تمنح للاعبين وهذا ما يفسر غياب الإمكانات المادية عند أغلبية الأندية، هذا العامل يؤدي إلى التقليل من نسبة التحفيز عند اللاعبين وبالتالي إعاقة عملية تخطيط التدريب، كما جاء في الجانب النظري" حيث يساعد في تحقيق ذلك توافر الإمكانات المادية."

- **كيف تصنفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم؟** الغرض منه : معرفة أهم الوسائل البيداغوجية التي تساعد في إنجاح البرنامج التدريبي في كرة السلة.

	التكرارات	النسبة المئوية	كا ^{2} المحسوبة	كا ^{2} المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	02	8.34	08.06	3.84	0.05	1	دال
لا	22	91.66					
المجموع	24	100					

الجدول 10 : يبين اراء المدربين حول السائل البيداغوجية



تمثيل نسبي للجدول

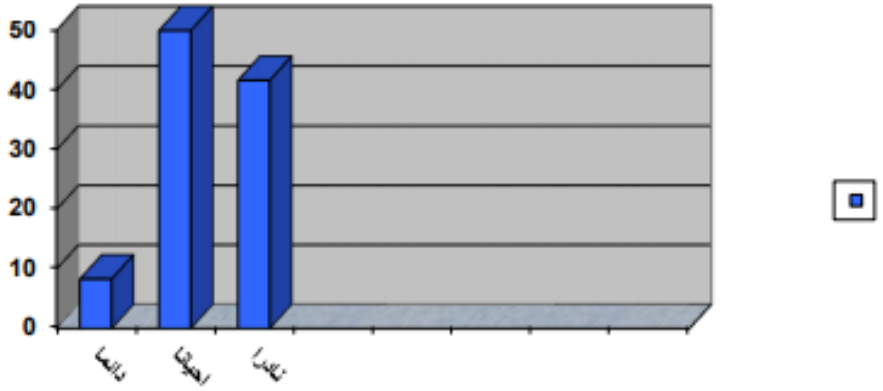
أغلبية المدربين يؤكدون على ضرورة توفر الوسائل البيداغوجية التي تساعد في نستنتج من خلال هذه النتائج أن إنجاح البرنامج التدريبي في كرة السلة والتي من أهمها أجهزة تقوية العضلات وكذا أجهزة الاسترجاع وكذا ملاعب صغيرة للتدريب، وهذا ما تطرقنا إليه في الجانب النظري من خلال "حيث يساعد في تحقيق ذلك توافر الإمكانات من أجهزة وأدوات وتقنية متقدمة ومدربين أكفاء متخصصين كافيين للعملية التدريبية."

الأسئلة الخاصة بالتدريب :

- **هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب ؟** الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت هناك حرية في تصرفات اللاعبين أثناء التدريب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ^{2} المحسوبة	كا ^{2} المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df
دائما	02	8.33	5.99	07	0.05	2
أحيانا	12	50				
نادرا	10	41.66				
المجموع	24	100				

الجدول 11 : مدى ترك حرية التصرف للاعبين



رسم لأعمدة بيانية 11 :مدى ترك حرية التصرف للاعبين

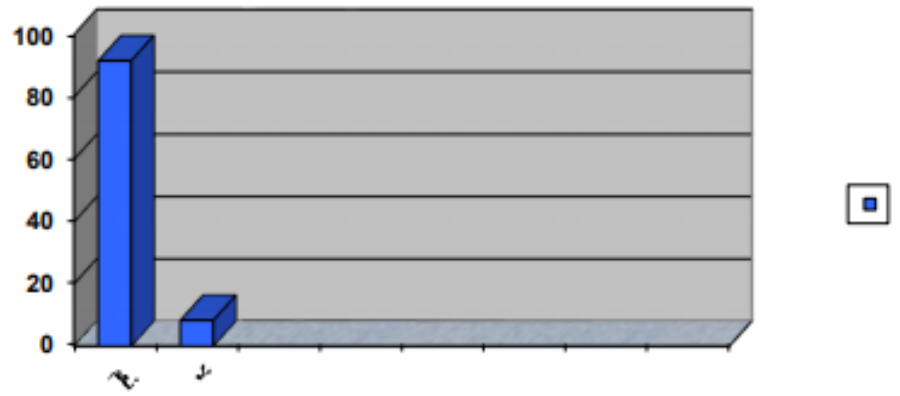
نلاحظ أن نسبة 50 % من المدربين أحيانا ما يتركون حرية التصرف للاعبين في حيث نسبة 41.66 % نادرا ما يتركون حرية التصرف للاعبين وبينما نسبة8.33 %دائما يتركون حرية التصرف للاعبين أثناء التدريب و بالتالي يوجد فروق لصالح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة المقدرة بـ 07 .

من خلال النتائج نستنتج أن معظم المدربين الذين لا يتركون لاعبيهم يتصرفون بحرية ويرجع ذلك للحد من التصرفات الطائشة التي قد تنجم عنها أثار سلبية للفريق.

- **هل تبين لكل لاعب نقاط قوته ونقاط ضعفه؟** الغرض من السؤال:معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه ومدى تأثيرها على أداء اللاعبين.

	التكرارات	النسبة المئوية	كا ^{2} المحسوبة	كا ^{2} المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df
نعم	22	91.67	20.16	3.84	0.05	1
لا	02	8.33				
المجموع	24	100				

الجدول 12 : كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه



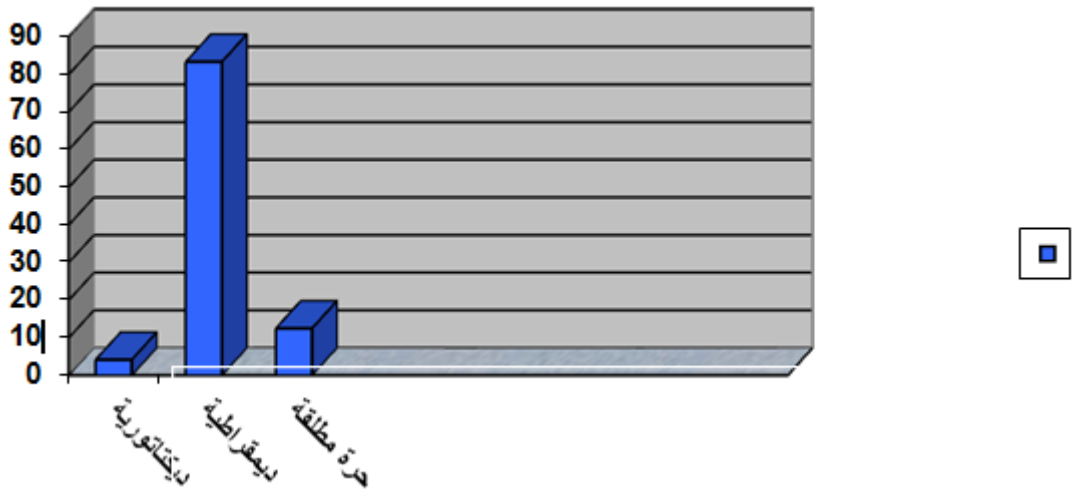
رسم لأعمدة بيانية 12 :كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه

نلاحظ أن نسبة 91.67% من أفراد العينة يرون أن المدرب يقوم بتبيين نقاط ضعفهم و قوتهم ،في حين أن نسبة 8.33 % ترى عكس ذلك و بالتالي يوجد فروق لصلح القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة المقدرة بـ 20.16. و ما يمكن استنتاجه هو تحسن المستوى لدى اللاعبين يرجع إلى ما يقوم به المدرب من البيان لنقاط قوتهم فيضاعفونها و يزيدون من تقويتها و على نقاط ضعفهم فيحسنونها.

- **ما هو الأسلوب الذي تراه مناسب للتعامل مع العي كرة السلة ويؤثر على نتائج الفريق؟** الغرض من طرح السؤال: معرفة طبيعة الأسلوب الذي يتعامل به المدرب الرياضي مع المراهق أثناء الحصة التدريبية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ^{2} المحسوبة	كا ^{2} المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df
ديكتاتورية	01	4.16	27.24	05.99	0.05	2
ديموقراطية	20	83.33				
حرية مطلقة	03	12.5				
المجموع	24	100				

الجدول 13 : الأسلوب مناسب للتعامل مع لاعبي كرة السلة



رسم لأعمدة بيانية 13 :الأسلوب مناسب للتعامل مع لاعبي كرة السلة

نلاحظ أن نسبة 83.33% يرون أن طبيعة الأسلوب الذي يتعاملون به مع اللاعبين هي ديمقراطية بحتة أي هناك تجاوب بين المدرب واللاعب أثناء الحصة، أما الفئة الثانية من العينة المقدرة نسبتهم 12.5% فيرون أن طبيعة هذا الأسلوب هو حرة مطلقة كونه يعتمد على تجربة التعبير أما العينة المقدرة نسبتهم ب 4.16 %فيرون أن نوعية هذا الأسلوب هو ديكتاتورية، إذ لا مجال هناك للنقاش أثناء الحصة و بالتالي يوجد فروق لصلح القيمة القيمة الكبرى و هذا ما تبينه ك المحسوبة المقدرة ب27.24 . ومنه نستنتج أن الأسلوب الأمثل للتعامل مع اللاعبين هو الأسلوب الديمقراطي لأنه يخلق جو التفاهم بين اللاعبين والمدرب مما يساعد على تحسين المردود.

2-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 السلة يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة.
- إعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة السلة و الرفع من الانجاز الرياضي.
- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي.
- جل المدربون يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .
- يرى أغلب المدربون أن توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الانجاز الرياضي.
- حسب آراء المدربين فان الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة .
- إن حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الانجاز الرياضي .

و منه نقول أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في تحسين مستوى الانجاز الرياضي وذلك كما أكده "مُحَمَّد 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 واع للتوقعات من طرف المعني بالعملية" ، وهذا إذا دل إنما يدل علي شيء واحد وهو عامل الخبرة .

كما يجمع معظم المدربين بأن إعطاء الوقت اللازم أمر يساعد في التحكم في عملية التخطيط وذلك أمر هام وضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين. ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها وقد أكده ما جاء من خلال أجوبة المدربين .

3- التـــــــــوصيات و الاقـــــــتراحـات

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

- على المدربين إعطاء الوقت المناسب و الملائم لعملية التدريب .
- يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- تلقي المدربون للتربصات التكوينية تؤثر بشكل ايجابي على عملية التدريب الرياضي .
- لابد على المدربين الالتزام بالتخطيط في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية، والقيام بعدة بحوث مختصة في هذا المجال .
- المرحلة العمرية للاعبين مهمة لتطوير الأداء و الرفع من مستواه، وهذا الأخير مرتبط بنوعية التخطيط المنتهج
- تكوين فريق وطني ذو مستوى عالي مرتبط بالاهتمام بالفئات الصغرى، أين يمكن اكتساب وتطوير الأداء المهاري .
- الأداء المهاري الجيد و التخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الظروف المادية والبشرية
- لابد أن يراعى عند عملية التخطيط كل الجوانب(الجانب البدني ، الجانب النفسي ، الجانب التقني ، الجانب التكتيكي..الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .

خـــــــلاصة الفـــــــصل

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا تسليط الضوء حول أهمية تخطيط التدريب للتحسين من مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة، وعند تحميل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحميل نتائج الاستبيان الخاص بالمدربين، تم التوصل لبعض الحقائق التي سطرت في الفرضيات و المتمثلة في أن معظم المدربين مقتنعون بمدى دور و أهمية تطبيق تخطيط التدريب كمنهاج عملي وأسلوب حديث يمكن من خلاله أن يتمكن المدرب من تحديد السياسات الكفيلة لتحقيق الأهداف المسطرة مع وضع البرامج الزمنية لهاته السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتقبة، كما كشف معظم المدربين أن لأسلوب التدريب المعتمد وكذا تسطير الأهداف من قبل المدرب يعتبران من أبرز الأسس التي يجب عليه العمل عليها وذلك من خلال عملية تخطيط التدريب، كما أوضح معظم المدربين أنهم لا يستخدمون معايير بغرض التقييم لمدى تحقيق النتائج و الأهداف الموضوعة في البرنامج التدريبي و هذا ما يعبر على إن أغلبية المدربين لا يولون أهمية بالغة لهذا الجانب العملي الذي يمكن المدرب من تقييم تحقيق النتائج مع الأهداف الموضوعة، و هذا ما حقق صحة الفرضية الجزئية التي مفادها للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

كما تم أيضا إثبات أن عملية تخطيط التدريب تحتاج إلى إمكانيات مادية ووسائل بيداغوجية، وذلك من أجل العمل في إطار منظم بمختلف الأجهزة التي تتطلبها هاته العملية و أنه لا يمكن التخطيط خارج هاته الإمكانيات، كما إننا توصلنا إلى أن أغلبية الأندية لا تتوفر على الإمكانات اللازمة من وسائل بيداغوجية و بشرية، وهذا ما يترجم المشاكل التي تتخبط فيها مختلف الأندية، وهذا ما حقق صحة الفرضية التي مفادها أن "نقص الإمكانيات المادية والوسائل البيداغوجية من أبرز العوامل التي تعيق العملية التدريبية.

وفي الأخير يمكن القول أن "عنصر تخطيط التدريب يساهم كثيرا ويسمح بتحسين مستوى الانجاز الرياضي في كرة السلة ويمكن اعتباره من أبرز العناصر التي يجب عمى المدرب أن يكون بدراية تامة به وبأبرز مستجداته، وغياب عنصر تخطيط التدريب لا يمكن للمدرب من تحقيق الأهداف، بحيث يعتبر العمود الفقري في تحقيق الأغراض و الأهداف الموضوعة.

خـــــــاتـــمة

لقد بدأنا بحثنا من المجهول و ها نحن الان ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، و بدأنا بما هو غامض و ها نحن الان ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الان ننهيه بحلول ونتائج، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، و ها نحن الان نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم فروض مستقبلية تساعد الباحثين عمى مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جو انب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف و مصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليليا معتمدين في ذلك عمى العمل المنهجي الذي ال يخلوا من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض و الالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار عممي ومنهجي.

فمن خلال دراستنا كان الهدف منها هو تسليط الضوء حول دور تخطيط التدريب للتحسين من مستوى الانجاز الرياضي لدى العبي كرة السلة فئة أواسط، وتوصلنا في النهاية إلى أن التقدم المرجو راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب و لا يتسنى هذا الا من خلال توفير وبناء برامج تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث .كما يعتبر المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العلمية التدريبية، و يمكن اعتبار اعتماد المدربين على خبراتهم السابقة وتجاربهم الميدانية في الوصول بلاعبين إلى أعلى المستويات من بين العناصر التي لا تمكنه من تحقيق هذا الهدف ما لم يتم التخطيط لهذا الهدف مسبقا.

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا من خلالها صحة فرضياتنا توصلنا إلى التأكد من حقيقة مساهمة، أهمية و دور تخطيط التدريب في الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي كرة السلة فئة أواسط، و بالتالي تحسن مستوى الأندية عامة .

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شاقا كان واسعا، وأن كل ما بذلناه من جهد كان قليلا مقارنة مع أهميته ودوره في الوسط الرياضي، إلا أننا نترك المجال مفتوح أمام اهتمامات وبحوث أخرى لدراسة هذا الموضوع من جوانب وزوايا أخرى

قـــائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

الكتب

1- أحمد البساطي أمر الله : أُسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف الإسكندرية ، مصر ، 1998

2- أحمد بسطوسي : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر ، 1999 .

3- أحمد شلبي : منهجية البحث العلمي ، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992

4-إبراهيم اسعد ميخائيل :مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار الآفاق ، لبنان ، 1999

5- إبراهيم حمادة مفتي : التطبيقات الإدارية ، مركز الكتاب للنشر،ط01 ، مصر، 1999 .

6- إبراهيم حمادة مفتي : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2001 .

7- بشير صالح الرشيدي : مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث ، الكويت ،2000 .

8 - ديولد فان دالين: ترجمة: مُحَّد نبيل نوفل و آخرون: مناهج البحث في التربة و علم النفس، مصر،1984 .

9- حسام علي طلحة ، عيسى مطر عدلة،مقدمة في الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1999.

10- حسن حسين قاسم ، علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، دار الكتاب للطبع و النشر ، 1987 .

11-كمال درويش ،مُحَّد حسين : التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1984 .

12-كورت ماينل: ترجمة : علي نصيف : التعلم الحركي، مديرية دار الكتب ، العراق ، 1987.

13- مُحَّد الحمحامي ، أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي،مصر ، 1998

14- مُحَّد حسن علاوي: سيكولوجية النمو الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ،ط 01 ، مصر 1998.

15- مُحَّد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف، مصر ، 1996.

16- مُحَّد خليفة بركات : علم النفس التعليمي ،ج 01 ، دار القلم ، لبنان، 1990.

17- مُحَّد محمود موسى : التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ،مكتبة الأنجلو المصرية ، مصر،1985.

18- مُحَّد علي بهامر سعدية: سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1999.

19- مُحَّد ياسر ، حسن دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1996 .

20- مصطفى الفاتح وجدي ، مُحَّد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للنشر و التوزيع، مصر ، 2002.

21- نور حافظ : المراهق ، دار الفارس للنشر ، ط 02، لبنان ، 1990 .

22- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، مصر،1999.

23- عباس أبو زيد عماد الدين ، سامي مُحَّد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، مصر ، 1998 .

24- عبد المجيد مروان : النمو البدني والتعلم الحركي ، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط01، الأردن ، 2002 .

25- عبد السلام زهران حامد : علم نفس النمو" الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب ،ط 05، مصر، 1995.

26- علي السلمي: التخطيط و المتابعة ، المعهد القومي للتخطيط، مصر ، 1978.
27- فؤاد الذهبي السيد :الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة ، دار الفكر العربي، مصر ، 1995 .
28- رابح تركي : أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 01، الجزائر،1989 .
29- شارل بيتلهايتم: ترجمة: إسماعيل صبري عبد الله : التخطيط و التنمية ، ط 02 ، دار المعارف، ط 02 ، مصر ، 1999 .

الرسائل والأطروحات

30- أحمد عبد العزيز الشرقاوي: التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل، رسالة ماجستير ، معهد التخطيط، جامعة القاهرة ، مصر ، 1995-1996 .
31- هشام أشن ، سليم مطبح : دراسة تأثير درس التربية البدنية والرياضية على صفة القوة المميزة بالسرعة لدى تلاميذ (16-18 سنة) ، مذكرة ليسانس ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر، 2000-2001 .
32- كريم بن آكلي : الممارسة الرياضية في الأندية ، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2002-2003 .
33- كمال مقاق : تعلم مهارة التسديد على الأجنحة عند لاعبي كرة اليد ، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 1995-1996 .
34- عبد اليمين بوداود : اثر الوسائل السمعية في تعلم المهارات التكتيكية، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 1989-1990

المحاضـرات

35 - حسان بوجليدة :محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة و التسيير الرياضي ،كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير،جامعة المسيلة ، الجزائر ، 2006-2007.

المجـلات

36 - أحمد الشافعي و أحمد فكري سليمان :مجلة البحوث والدراسات، جامعة حلوان، مصر ، 1979 .

الموسوعات

37 - إبراهيم حمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي : الموسوعة العلمية للإدارة، ج02،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية ، مصر ، 2003 .
38 - موسوعة":التغذية وعناصرها" ، الشركة الشرقية للمطبوعات، لبنان1982
39- حسن حسين قاسم: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات الرياضية، دار الفكر العربي، الأردن،1998.

المراجع باللغة الفرنسية

40 - Blazevic,M.Duinovic : guide pratique de l'entraîneur,Fleuroyger,1978.

41 - Edgar Thill et Ant: Manuel de education sportive, huitième edition, Paris, 1977.

42 - hotz. L'apprentissage : psychomoteur, ViGot, france1985.

43 - Jacque crevoisrer : foot ball.2 Ed; Chiron sport, 1985

44 - Jurgenweineck :biologie de sport, Edition viGote, France, 1997.

45 - Korte.sport de competition, Edition vigote, France,1984.

46 - La dislave. H. entrainement de foot ball, Edition Groupe, France,1984.

47 - Ladislarka cani et Ladislar Horsky : entraînement de foot ball, édition biroodorens, Brakez, 1986.

48 - Tupin Bernard: préparation et entraînement du foot bailleurs, édition amphora, Paris, 1990.

49 - Wenieck(J) : Manuel de l'entraînent, Ed vigot, Paris ,1990

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحي – قطب تاسوست –

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علوم التقنيات و النشاطات البدنية

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة السلة (صنف أواسط)

في إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية قسم علوم التقنيات و النشاطات البدنية المتمثل عنوانها في :

أهمية التخطيط في التدريب للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي للاعبي كرة السلة (صنف أواسط)

في إطار بحثنا حول أهمية التخطيط في التدريب للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي للاعبي كرة السلة (صنف أواسط)، 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.

من إعداد الطالبين:

- **أوروة نصرالدين عيسى.**
- **صحيبي علي .**

تحت إشراف الدكتور:

*** بوزكرية فوزي**

- ضع علامة (×) في الخانة المناسبة حسب إجاباتكم المقترحة.

النادي :.....

الأسئلة الخاصة بالمحور الأول : للخبرة بالنسبة للمدرب (المؤهل العلمي + أسلوب التدريب) تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

1. سن المدرب: (25-35سنة) ☐ (36-45سنة) ☐ (46فمافوق) ☐
2. هل سبق لكم وأن مارستم كرة السلة في نادي معين؟ نعم ☐ لا ☐
3. إذا كانت أجابتكم بنعم ،إلى أي صنف ينتمي مدرب ناديكم ؟

لاعبون قدماء ☐ مربين مختصين ☐ آخرون ☐

4. بصفتكم مدرب، هل تلقيتم تربص تكويني؟ نعم ☐ لا ☐
5. ما هي نوع الشهادة المحصل عليها؟

دكتوراه ☐ ماجستير ☐ ليسانس ☐

مستشار ☐ تقني سامي ☐ لاعب ☐

6. كم سنة مرت وأنتم تمارسون مهنة التدريب؟

أقل من 5سنوات ☐ من 6 الى 10سنوات ☐

من 11 الى15سنوات ☐ أكثر من 15 سنة ☐

7. ماهي الأصناف التي سبق أن دربتموها؟

مبتدئين ☐ ناشئين ☐ أصاغر ☐

أشبال ☐ أواسط ☐ أكابر ☐

الأسئلة الخاصة بالمحور الثاني: الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب.

8. هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

9. هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟

نعم ☐ لا ☐

10. هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات؟

نعم ☐ لا ☐

الأسئلة الخاصة بالمحور الثالث : التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد للمراهق الممارس لكرة السلة.

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

نعم ☐ لا ☐

- إذا كانت الإجابة بنعم فلماذا:.....

12. هل تهتمون في تخطيطكم في تدريب كرة السلة بالحالة النفسية و الفيزيولوجية والعقلية للاعب؟

نعم ☐ لا ☐

13. في بداية الموسم التدريبي هل تعطي أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

14. هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام، إعداد خاص واعداد للمباريات؟

نعم ☐ لا ☐

15. ضمن أي نوع تصنفون أفاق مخططاتكم؟

قصيرة المدى ☐ متوسطة المدى ☐ طويلة المدى ☐

الأسئلة الخاصة بالمحور الرابع : الإمكانيات المادية من أبرز العوامل التي تعيق تنفيذ عملية تخطيط التدريب.

16. هل أنتم راضون بالظروف المادية المحيطة بالنادي لشخصكم(أجرة، سكن، مصلحة...)؟

نعم ☐ لا ☐

إذا كان لا لماذا؟ ⟵ .....

17. كيف تصنفون حالة الوسائل البيداغوجية لفريقكم؟

سيئة ☐ متوسطة ☐ جيدة ☐

الأسئلة الخاصة بالتدريب :

18. هل تترك حرية التصرف للاعبين أثناء عملية التدريب ؟

نعم ☐ لا ☐

19. هل تبين لكل لاعب نقاط قوته ونقاط ضعفه؟

نعم ☐ لا ☐

20. هل تقوم بتعزيز نقاط القوة لدى اللاعب واصالح نقاط الضعف لديه؟

نعم ☐ لا ☐

21. هل تقوم بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب والمباريات؟

نعم ☐ لا ☐

22. ما هو الأسلوب الذي تراه مناسب للتعامل مع العبي كرة السلة ويؤثر على نتائج الفريق؟

ديموقراطي ☐ ديكتاتوري ☐ حرية مطلقة ☐

23. ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريبات؟

الجانب البدني ☐ الجانب التقني ☐

الجانب النفسي ☐ الجانب التكتيكي ☐

24. حسب رأيكم، ماهي الأسباب الرئيسية التي تعرقل أداء مهامكم على أحسن وجه؟

☜ .....

.....

.....

☜ .....

.....

.....

☜ .....

.....

.....

☜ .....

.....

.....

نشكركم على تعاونكم

أسئلة المقابلة

1- ما هو نوع الشهادة المحصل عليها في الميدان الرياضي؟.

2- سنوات العمل في ميدان التسيير الرياضي؟.

3- على أي أساس يتم اختيار المدرب؟.

4- بصفتك رئيس نادي هل تشرف على تسطير الهدف العام للفريق مع المدرب؟

5- هل ترى أن الإمكانيات المتاحة من طرفكم كافية للمدرب لتحقيــق الأهداف المسطرة؟.

6- ما هو الأسلوب أو الأساس الذي تعتمدونه في تسيير النادي؟.

7- هل تقدمون منح خاصة للاعبين في بعض المباريات الهامة أو الحاسمة؟.