

أهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول الى الأداء الجيد

لدى ممارسي كرة اليد للمراهقين

جامعة سوق اهراس

أ. خالد مريشيش / أ. مفتاح مجادي

الملخص:

لا شك فيه أن النتيجة الجيدة تأتي بعد جهد كبير معين، وهذا الأخير لا يمكن التحكم فيه عشوائيا بل لابد له من تخطيط و حسابات مسبقة، ومعنى آخر نقول أن العمل المدروس والجدل ينتج عنه ال هدف الجيد، ومنه فإن الأداء الرياضي الجيد لابد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به المدرب.

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

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

وتعتبر عملية الإعداد المهاري في كرة اليد 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 بالشيء الذي تحدث في المستقبل، فهو ((النبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ.))

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

ويقول " Kockooshken " على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الأمنيات الموضوعية والمتوفرة.))

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

المداخلة:

لا يختلف اثنان في أن النتيجة الجيدة تأتي بعد عناء كبير، وهذا الأخير لا يمكن التحكم فيه عشوائيا بل لابد له من تخطيط و حسابات مسبقة، ومعنى آخر نقول أن العمل المدروس والجيد يؤدي إلى نتيجة باهرة، ومنه فإن الأداء الرياضي الجيد لابد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به المدرب.

إن المتتبع للرياضة الجزائرية يلاحظ الأداء السيئ والمنخفض الذي تعاني منه الكرة الجزائرية خصوصا كرة اليد، وهذا في العشرة الأخيرة فبعد حصولنا على خمسة كؤوس إفريقية في الفترة الممتدة بين (1988-1996) لم نتحصل على أي كأس وبعد أن كنا نؤدي مباريات في كبيرة في كأس العالم ودائما لمنحوا تخطي الدور الثاني أصبح كل همننا التأهل لكأس العالم فبينما كانت دول عربية شقيقة تتقدم كنا نحن نتأخر وما إنجاز مصر وتونس (مركز رابع لكليهما في بطولة العالم 1995-2001 على التوالي) إلى دليل على ذلك .

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

وتعتبر عملية الإعداد المهاري في كرة اليد 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 بالأمور التي تحدث في المستقبل، فهو ((النبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ.)) (31).

وهو كذلك ((التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه)) (32).

ويقول "Kockooshken" على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)) (33). ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التدريب الرياضي في كرة اليد، وخصصنا دراستنا على فئة المراهقين.

1- تعريف التخطيط: تختلف تعريفات التخطيط حسب مجال الاستخدام، ويمكن تعريفه حسب مايلي
1-2- تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركزي الشامل: ((إنه العملية التي يمكن تنظيم جميع مجالات التنمية الحركية، وتستلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الأعضاء، مما يعني شمله على نطاق عام وشامل من التأكد من المجتمع سوف ينمو بصورة منظمة ومبسقة وبأقصى سرعة ممكنة، وذلك بالتبصر بالمواد الموجودة وبالأحوال والظروف السائدة. بحيث يمكن السيطرة عليها، وذلك إتماما للنتائج المستهدفة من الخطوة)) (34).

2-2- تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا :

سيسود هذا النوع من تعاريف في الدول الرأسمالية فيعرف التخطيط بأنه : ((نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واسع للتوقعات المستقبلية)) (35).

ويعرف التخطيط على أنه :

((التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ)) (36).

2-3- تعريف التخطيط وفقا للتخصص :

من وجهة نظر الإداريين : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة)) (37).

ومن وجهة نظر المدربين : ((يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والممنهج في الأداء الرياضي)) (38). ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط، وهي:

تمثل أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم.

يتضمن وضع أهداف تحقق مستقبلا.

نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات.

الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانيات المتاحة.

3- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي (39) :

2 - علي السلمي : التخطيط والمتابعة ، المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة ، مصر ، 1978 ، ص22 .

3 - شارل بتلهايتم: التخطيط والتنمية، ترجمة: إسماعيل صبري عبد الله، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1999، ص41، 37، 21.

3 - محمد محمود موسى: مرجع سابق، ص107.

5 - علي سلمي: التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، 1978، ص15.

3، 2، 1 - مفتي إبراهيم حماد: التطبيقات الإدارية الرياضية، ط1، مركز الكتب للنشر، القاهرة، 1999، ص(27، 33).

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب. كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له))⁽⁴⁰⁾.

وعرفه Hodgetts بأنه: ((التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها))⁽⁴¹⁾.

4- مبادئ التخطيط⁽⁴²⁾:

لا بد للتخطيط ليكون مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الإطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط :
أن يعتمد الطريقة العملية في طريقة التنبؤ وفي جمع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل .
التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما نخطط لشيء يجب أن نوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء بهدف تحقيقه وعدم الانشغال بالأمر الجانبيه التي لا تؤثر وليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له .
شمولية التخطيط وتعني أنه يجب أن يشمل التخطيط كافة الأنشطة والوسائل والأساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له وأن نوفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف .
فاعلية وكفاية التخطيط وهذا يعني أن يكون التخطيط قابلا للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل و الأساليب و الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف .
مرونة التخطيط وهذا يعني أن يكون التصور المستقبلي ذا أطياف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية .
من خلال بدائل محتملة وليس حصر للتخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانية التغير المستقبلي
5- أهمية ومزايا التخطيط⁽⁴³⁾:

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط :
يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .
يبين مقدما جميع الموارد اللازمة استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .
يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار .
يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد .

6- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي(44) :

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على إتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل ، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تتعرضه، والتدخل أولا بأول لحلها وتحقيق الأمن النفسي للأفراد والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأنة الجميع إلى أن الأمور التي تهمهم قد تم حسابها وأعدت عدتها، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب.

7- التخطيط الرياضي :

4 - علي السلمي : مرجع سابق ، ص 17 .

5 - محمد محمود موسى : مرجع سابق ، ص 119 .

نظرا لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فان الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا .

فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له. بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه و المتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع .

ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة))⁽⁴⁵⁾ .

و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي⁽⁴⁶⁾ :

- النواحي الإقليمية و الإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية .
- التطوير العملي .
- الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .
- الإطارات المتخصصة في كل مجال (كرة اليد، كرة الطائرة...الخ).
- تطوير القدرة البدنية للأفراد .
- تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية (أرقام قياسية).
- تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية .
- ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ و التخطيط فقط ، بل أيضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات .

8- مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير التربية البدنية والرياضية :

- ☒ وضع التصور النظري العام .
- ☒ توضيح الأهمية الحيوية للتربية البدنية والرياضية في حياة المجتمع .
- ☒ شرح الموقف (التاريخ) على أساس التصور النظري العام و التحليل التاريخي لتطوير التربية البدنية والرياضية .
- ☒ تخطيط نموذج تنبؤي على أساس معطيات المرحلة السابقة للتربية البدنية والرياضية على أساس تعزيز نتائج الوضع الراهن .

9- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية :

- رفع إيقاع مستوى التربية البدنية والرياضية .
- رفع المستوى البدني والصحي للممارس.
- رفع القدرات المهارية من كل الجوانب (البدنية، التكتيكية).
- رفع مستوى الانجازات الرياضية لتحطيم أرقام قياسية (محلية، جهوية، قارية، دولية).
- الاهتمام بالدور التربوي للممارسين (الأخلاق، العلاقات الاجتماعية).

10- عناصر التخطيط الجيد⁽⁴⁷⁾ :

- تحديد أنسب أنواع التدريب .
- تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ماينوط به .
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .

⁴⁵- علي السلمي: مرجع سابق، ص22.

⁴⁶- إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، ج2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر، 2003، ص104.

⁴⁷- طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: مقدمة في الإدارة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999، ص62.

○ تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا تتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم.

6- تعريف التخطيط للتدريب الرياضي :

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائياً بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية، ويجب ألا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة، بل أنه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

ويعد التخطيط للتدريب الرياضي الواجب الأساسي والعنصر الهام في التخطيط الرياضي لقطاع البطولة الدولي ولا يمكن تجاهل العناصر الأخرى المساعدة في التخطيط الرياضي إذ أن عملية التخطيط الرياضي ككل تشمل كل هذه العناصر لكن أهمها هو التخطيط للتدريب الرياضي.

ويعرف (ماتيف) ((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⁽⁴⁸⁾.

12- أنواع التخطيط الرياضي: للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

○ تخطيط طويل المدى.

○ تخطيط قصير المدى.

○ التخطيط الجاري.

أ- تخطيط طويل المدى⁽⁴⁹⁾:

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد سنتان كلفترة بين بطولة أوروبا مثلاً 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 تمتد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي: * الإعداد والتحصير الجيد للممارسين من كل النواحي. * الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتمثل في الراحة النشطة أو الإيجابية.

ب- تخطيط قصير المدى :

وهو 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 الواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائماً لممارسي هذه اللعبة (كرة اليد)، وذلك مع مراعاة كل الجوانب.

ج- التخطيط الجاري :

ويعتمد أساساً على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلاً : كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من الارتفاع، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل . ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما: - الواقعية. - دقة المتابعة .

48- محمد محمود موسى: مرجع سابق، ص108.

49- حسن أحمد الشافعي و أحمد فكري سليمان : مرجع سابق ص17.

- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي :

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

- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى .
- خطط الإعداد للبطولة الرياضية .
- الخطط السنوية .
- الخطط الجزئية أو الفترية (فترات معينة).
- الخطط اليومية .

ويجب علينا أن نضع في الاعتبار أن كل أنواع التخطيط لدى ممارسي كرة اليد السالفة الذكر تذكر على أسس مترابطة للعمل، فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطط والمعالج الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي والتي يجب أن تسير على مداها كل أنواع عمليات التخطيط الأخرى، ولذا يجب البدء بهذا النوع من التخطيط، بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة أنه كلما قل زمن الخطة كلما تطلب الأمر ضرورة التجديد الشامل لمحتوياتها .

13-1- خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى⁽⁵⁰⁾ :

تعتبر خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى أكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي، ويشمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالبا ما بين 8-15 سنة، أو تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي في الوصول لأعلى مستوى رياضي، فالوصول للمستويات العالية في جميع الأنشطة الرياضية، بالخصوص في تنمية المهارات والنهوض بالأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد، فلا ينتج وليد اللحظة أو الصدفة أو يتكون بين يوم وليلة، ولكن ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي لدى ممارسي كرة اليد، والذي يمتد لسنوات طوال تنقسم فيما بينها لمراحل متعددة إذ تتركز كل منها على المرحلة السابقة لها، ويجب أن يشمل هذا النوع من التخطيط على أهم الأهداف والواجبات للمدى الطويل، وينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطط التنمية الرياضية لدى ممارسي كرة اليد الطويلة، الذي هو محاولة لتحقيق المستويات العليا مع مراعاة توقع درجة التطور بالنسبة لهذه المستويات نظرا لأن المستوى العالمي لا يقف عند نقطة ثابتة واحدة، بل يتميز بدوام التطور والرقى.

و على ذلك فإن دوام الارتفاع والتطور بالنسبة للمستويات العالمية يستلزم بالضرورة مرونة التخطيط كما يتطلب تحديد المستويات الجزئية المطلوب تحقيقها، مثل المستويات المطلوب بالنسبة لدرجة نمو وتطور الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية والمعارف والمعلومات النظرية، بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد الوقت اللازم لتحقيق كل هذه المتطلبات مع تحديد الأسبقية الصحيحة لكل منها .

وتتجه بعض الدول بالنسبة لتخطيطها مثل هذه البطولات، وخاصتا بالنسبة للدورات الرياضية التي تشمل على عدد معين من الألعاب، كالألعاب الاولمبية أو الدورات العربية، مثلا: التركيز على بعض الأنشطة الرياضية التي يعتقد أنها تستطيع فيها إحراز المراتب المتقدمة ويتأسس اختيارها لهذه الأنشطة الرياضية على دراسات عملية تستهدف معرفة المستوى العام لهذا النوع من النشاط الرياضي، وكذلك معرفة درجة المستوى

الحالي وإمكانية تطويره بالنسبة لأبطالها، ومن مزايا هذا التركيز إمكانية توفير الكفاءات والطاقات اللازمة لتطوير المستوى الرياضي . ويعتبر التخطيط عنصرا ملازما للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشاء وهذا ما يظهره القول المأثور عن الإسلام الذي يحض على التخطيط ((اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا)).

13-1-1- أهداف الخطط للمدى الطويل⁽⁵¹⁾ :

التدريب والإتقان الرياضي إلى أعلى مستوى من الممارسة .

- تعليم المسؤولية للشباب بالنشاطات الجهوية وتكوين الحكام الشباب.
- الإدماج الاجتماعي للشباب المنحرفين .

⁵⁰- إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: مرجع سابق، ص (112، 113).

⁵¹- كريمة بن أوكلي : الممارسة الرياضية في الأندية وأثرها، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر 2003 ص (15، 16).

- تنشيط رياضة الحي.
- استقبال الجمهور الراشد في النشاطات البدنية وقت الفراغ للجميع، إلى جانب الأهداف العامة ذات المدى الطويل التي تشكل سمعة النادي نجد الأهداف الخاصة الأكثر واقعية والتي يجب تحقيقها على المدى القصير أي في الموسم الرياضي وذلك بأخذ بعين الاعتبار الموارد المالية للنادي.

13-2- الخطط السنوية (المدى القصير والمتوسط):

- تهدف الخطط السنوية إلى كون المدرب أو المشرف في التدريب الرياضي يقوم بتسطير البرنامج السنوي والخططي وفقا لمجموعة من المعطيات والإمكانيات المتاحة وذلك بمراعاة وإنشاء العلاقات الداخلية في الفريق وإبراز خصوصية كل التمرينات المطلوبة من المجموعة أدائها وإتقانها خلال مجموعة الدورات أو الوحدات التدريبية التي تندرج وفق الخطط السنوية .
- وإن المدرب يقوم بإعداد برنامج تناسبي ومرحلة المتنافسين في كرة اليد، وذلك بمراعاة الإمكانيات والقدرات والمؤهلات لدى الممارسين من أجل تطبيق البرنامج بحذافيره وعدم الاصطدام بمجموعة من المعوقات الطارئة .

13-2-1- أهداف الخطط للمدى القصير والمتوسط :

- خلق نشاطات جديدة للنادي.
- تنظيم تظاهرات رياضية .
- بناء مجتمع ذو هدف رياضي.
- إنشاء العلاقات الداخلية.
- اكتساب الثقة بالنفس والتميز عن الأشخاص الآخرين.
- إبراز القدرات والمهارات الجديدة وصقلها تحت ظل التدريب.
- التأهل وتدعيم الأندية والمنتخبات بالعناصر الشابة المكتشفة

9- مفهوم التدريب الرياضي⁽⁵²⁾:

- لا يرتبط مفهوم التدريب "entrainemet" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرّن أو عود على فعل شيء ما.
- أما التدريب في المجال الرياضي فهدفه يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس، والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها :
- الرياضة في الوسط المدرسي.

- رياضة المعوقين.
- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.
- الرياضة الترفيهية.

- الرياضة الصحية أي من أجل الصحة.

- ومن هذا يشار لنا أن هناك اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص، فمن وجهة نظر الفسيولوجية، يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذا التكيف المرفولوجي.

⁵²- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص12.

ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية فإن التدريب الرياضي يمثل عملية تربوية منظمة ومخططة طبقاً لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس ، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه.

3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي⁽⁵³⁾ :

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .
- 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 مرتبطة ويؤثر كل منها في الآخر ، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب التربوي أيضاً.

4- متطلبات التدريب الرياضي :

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلاً عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة مترنة وهادئة))⁽⁵⁴⁾.

5- مبادئ التدريب الرياضي :

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

وتتلخص مبادئ التدريب في⁽⁵⁵⁾ :

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحوال التدريب .
 - 2 - إن أحوال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
 - 3 - إن الزيادة التدريجية في أحوال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
 - 4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحوال التدريب على فترات متباعدة .
 - 5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحوال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً .
 - 6 - يكون التكيف خاصاً ومرتبطة بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص) .
- وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً هاماً وأساسياً للوصول للاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام ، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة ، القدرة ، السرعة ، التحمل الخ .
- بل يعتمد أيضاً على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق ، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة ، قوة الإرادة ، الكفاح .
- وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتتناوب بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول للاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد ، والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .
- و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات :

¹ - أمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق، ص54.

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

⁵⁵ - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999، ص158.

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المباريات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

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

فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة , حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار و تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انسب الوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسطة أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي , وذلك بهدف وصول اللاعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها و أهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها , سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

التعريف بالمرحلة العمرية (14-15):

لغنا: ((البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل (puberté), أو (mubilité), ومعناها الوصول إلى البلوغ والإدراك, و سن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج))⁽⁵⁶⁾.

اصطلاحا : مرحلة النضج هي من 11-12 سنة بالنسبة للبنات, ومن 12-13 سنة بالنسبة للذكور, وهي المرحلة الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر, و مرحلة البلوغ المتأخرة (pubertaire) للذكور من 14-15 سنة, أما الإناث من 13-14 سنة وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات, يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي, ويظهر ضعف القدرة على المشاورة و الجهد والانفرادية, حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات, وبذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان, ويزداد ميله لحب المغامرة و المنافسة القوية, حيث يظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور و الإناث, وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة, والبنات إلى الألعاب الأقل عنفا .

((والسن الأفضل للتعلم الحركي يسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية على شكل عناصر و احتمال أكبر معالجة) الانحراف العقلائي الموجه) وتعدد التوسعات للمؤشرات الحركية, وتمتاز قدرات التعليم في هذه المرحلة بكونها مستعملة دفعة واحدة من أجل استيعاب الحركات الدقيقة كل مرة, يجب العمل بحذر في النهاية كي لا نجعل الحركات الغير مكيفة آلية(أخطاء حركية) وتجنب الاستمرار في التعلم مع التقوية))⁽⁵⁷⁾

- ((يقول لديسلاف (la dislave.H) أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة))⁽⁵⁸⁾.

- ((ويقول أيضا كورت(Korte) انطلاقا من وجهة نظرة التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجهة))⁽⁵⁹⁾.

2- النمو :

1-2- معنى النمو:

يشير النمو إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التكوينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملقحة وتستمر باستمرار حياة الفرد, وتتميز هذه التغيرات بالسرعة في المراحل الأولى من العمر حتى اكتمال البلوغ ثم يعتريها البطء بعد ذلك.

⁵⁶ - نور حافظ: المراهق , دار الفارس للنشر , ط2, بيروت , لبنان , 1990, ص 48.

2- Jurgen weineck.Biologie de sport. Edition vigot. Paris. France .1997.p 324.

3- la dislave.H .entrainement de foot balle. Edition group Esc.lyon. france.1984.p 82.

4- Korte.sport de competition. Edition vigot. Paris.france.1997.p 117.

((يقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والوزن والعرض والشكل والحجم وتشتمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي العام للكائن، أما التغيرات الوظيفية فتشمل على التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لتساير تطور الحياة. فكان النمو به ازدياد حجم الكائن الحي وأعضائه وكذلك ازدياد القدرات المختلفة للكائن الحي كالقدرات الحركية أو العقلية وغيرها))⁽⁶⁰⁾.

2-2- أهمية دراسة النمو :

إن أهمية دراسة النمو لها أهمية كبيرة عند العلماء و الباحثين في مختلف المجالات، فمعرفة خصائص نمو الطفل و المراهق تفيد الطبيب والأخصائي النفسي الاجتماعي، وذلك لأن معرفة طبيعة المرحلة التي يمر بها الفرد طفلا كان أم مراهقا تساعد على توجيه الوجهة السليمة التي ينبغي أن يسير فيها لكي يصبح مواطنا صالحا متكيفا مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

((وتهدف الدراسة العلمية للنمو إلى اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره، كمعرفة علاقة طول الفرد بعمره الزمني، وعلاقة وزنه بطوله وعمره، وعلاقة لغته بمراحل نموه، وبذلك يستطيع الباحث أن يقيس النمو السريع المتقدم، وهكذا تؤدي بنا هذه الدراسة إلى معرفة الجنوح الذي يلزم بعض الأفراد في أطوار نموهم المختلفة، وتؤدي أيضا إلى معرفة مدى الاختلاف عن النمو العادي وبهذا نستطيع علاج هؤلاء الأفراد علاجا جسيما، نفسيا واجتماعيا))⁽⁶¹⁾.

3-2- مظاهر النمو :

1-3-2- النمو التكويني: ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وعرضه وارتفاعه، فالنمو نمو ككل في مظهره الخارجي العام ونمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة.

2-3-2- النمو الوظيفي: ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وبذلك يشتمل النمو بمظهره الرئيسيين على تغيرات كيميائية فسيولوجية طبيعية، نفسية واجتماعية.

4-2- مراحل النمو:

يحدث النمو في كافة مظاهره في شكل تغيرات وتطورات يتعرض لها الكائن الحي، ورغم أن حياة الفرد تكون واحدة إلا أن النمو يمر بمراحل تتميز كل منها بخصائص واضحة.

((إلا أن مراحل النمو تتداخل في بعضها البعض ويصعب التمييز أو تمييز خصائص نهاية مرحلة من المراحل عن خصائص بداية مرحلة تالية لها، إذ أن نهاية المرحلة وبداية المرحلة التي تليها تكونان متداخلتان بدرجة يصعب التمييز بين خصائصها))⁽⁶³⁾.

3- مفهوم المراهقة:

لغويا: ((إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو أدنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج))⁽⁶⁴⁾.

اصطلاحا:

((هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسانيا وعقليا، من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة))⁽⁶⁵⁾.

- ((المراهقة هي سن التغير مشتقة من adolescence وتعني باللاتينية Grandir بمعنى كبر ونمى))⁽⁶⁶⁾ - ((المراهقة تعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة النضج))⁽⁶⁷⁾.

⁶⁰ - مروان عبد المجيد: النمو البدني و التعلم الحركي، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2002، ص 11.

⁶¹ - محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، مصر، 1998، ص 11.

⁶² - محمد الحمحامي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1998، ص 52.

⁶³ - محمد الحمحامي وأمين الخولي: مرجع سابق، ص 13.

⁶⁴ - فؤاد ذهبي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995، ص 207.

⁶⁵ - تركي رابع: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، الجزائر، 1989، ص 241.

⁶⁶ 5، 4 - سعدة محمد علي بهامر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1999، ص ص (25، 26).

4- خصائص المراهقة المبكرة (12-15 سنة) :

تسمى كذلك بمرحلة المراهقة الأولى، وهي تقع بين المرحلة السنية (12-15 سنة)، وتتميز المرحلة الإعدادية بتضاؤل السلوك لدى الطفل، وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور ولا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الجنسي.

4-1- النمو البدني⁽⁶⁸⁾ :

هنا يتطور نمو الفرد فتظهر عليه مشاكل، خاصة بسبب نضجه البيولوجي ويظهر تأثير الناحية الفسيولوجية بشكل واضح، فيزداد نمو حجم القلب ويسرع النمو الجسدي عند البنات عن الأولاد بفارق عامين.

4-2- التطور النفسي والعصبي :

من خلال النمو البدني السريع وغير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الخفة والرشاقة، كما تتأثر الغدد، وقد ينتج عن هذا بعض الأمراض وانتشار حب الشباب، ويصحب ذلك صراع عاطفي، وعدم التوافق الاجتماعي، يأخذ الطفل باستجابة لمدرسيه أكثر من والده، ويضع الكبار محل إعجاب له.

4-3- التطور الحركي :

إن مقدرة المراهق ضمن هذه المرحلة على التكيف والتوجيه والتكوين الحركي تكون ضعيفة، حيث لا يستطيع السيطرة التامة على أعضائه أثناء الأداء الحركي، والتي لا تنسجم مع الواجب الحركي للمهارة، وبذلك لا يستطيع تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، وذلك فإن ما يميز هذه المرحلة هو – الهيجان الحركي – والذي يبدو على المراهق من خلال عدم قدرته على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو انشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه.

وتتطلب هذه المرحلة إلى ألعاب جماعية تعود بالتلاميذ إلى القيم الاجتماعية من إخلاص وتعاون وطاعة وتنظيم في الفرق الرياضية ويجب ملء حياتهم بالنواحي الترويجية وإشغال أوقات فراقهم بصورة هادفة، كما نرى أنه في هذه المرحلة تقوى الأجهزة الداخلية للجسم فتزداد بذلك مقاومة التمرين لاكتساب التحمل.

((وتتميز هذه المرحلة بقلة التوجيه الحركي والذي يؤدي إلى حدوث حركات مصاحبة جديدة مع أداء حركي متصلب، إضافة إلى الكسل يبدو واضحاً على بعض المراهقين في هذه المرحلة، من ناحية أخرى تكون قابلية التطبع الحركي قليلة، وسبب ذلك النمو المفاجئ للطول والزيادة السريعة في الوزن إضافة إلى أن العصبية عند المراهقين والمراهقات تكون كبيرة في هذه المرحلة))⁽⁶⁹⁾.

4-4- النمو الفسيولوجي :

((ومن مظاهرها البلوغ الجنسي، ويعتبر البلوغ بمثابة (الميلاد الجنسي) أو اليقظة الجنسية للفرد، ويتحدد البلوغ الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية. وعند الإناث عند حدوث أول حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، ويعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة، وأهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية ويحدث هذا غالباً من سن 13-14 سنة))⁽⁷⁰⁾.

4-5- النمو الجسدي :

تتميز النمو الجسدي في هذه المرحلة بسرعته الكبيرة، ويلاحظ طفرة النمو وازدياد سرعته لمدة حوالي 3 سنوات (10-14 سنة عند الإناث و 12-16 سنة عند الذكور)، وذلك بعد فترة الهادئ في المرحلة السابقة، على أن النمو يستمر إلى حوالي 18 سنة لدى الإناث و 20 سنة لدى الذكور، وتصل أقصى سرعة للنمو الجسدي عند الإناث في سن 12 سنة وعند الذكور في سن 14 سنة.

4-6- النمو العقلي :

تشهد مرحلة المراهقة ومنذ بدايتها الطفرة النهائية في النمو العقلي عموماً، ومن ثم فإن تعليم المراهق "كله" يشمل تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعده على نموه المتكامل، وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية (القدرة على الحساب).

⁶⁸ - فؤاد ذهبي السيد: مرجع سابق، ص237.

⁶⁹ - مروان إبراهيم عبد المجيد: مرجع سابق، ص24.

¹ 2 - حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 1995، ص343، 333.

وما يهمننا أكثر في هذه المرحلة هو نمو القدرة على التعلم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وتتطور معه مجموعة من الخصائص مثل الانتباه - التذكر - الإدراك... الخ.

ومن أهم ما يؤثر على النمو العقلي نجد ما يلي⁽⁷¹⁾:

- الوراثة.

- التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب.

- التوافق الانفعالي.

- وسائل الإعلام، خاصتنا الإذاعة، التلفاز، السينما والجرائد.

الجانب التطبيقي للدراسة:

يحتاج البحث الميداني في المجال الرياضة كباقي المجالات الاجتماعية الأخرى إلى استخدام طرائق وأدوات مناسبة ودقيقة، خاصة وأنه كلما كانت هذه الوسائل مختارة ومستخدمة بشكل فعال، كلما كانت البيانات المتعلقة بالظواهر المراد معالجتها صحيحة وبناءً على ما سبق فإننا سنتناول في هذا الفصل منهجية البحث، أي عرض توضيح المنهج المناسب في الدراسة، وكذلك الأدوات والوسائل المستعملة في جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستعملة في التحليل والتفسير.

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

إن الإجابة على هذا السؤال تتوقف أساسا على الإجابة على الأسئلة الجزئية الآتية

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

➤ هل الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب الرياضي ؟

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

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

2- فرضيات البحث:

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

الفرضيات الجزئية :

-للخبرة بالنسبة للمدرب 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 لفئة الأشبال الممارسة لكرة اليد .

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

3- الدراسة الاستطلاعية:

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض مدربي أندية كرة اليد بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديمهم ومعرفة الأمور التي تساعد والأمور التي تعرقل عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خاص بمدربي بعض الأندية، وذلك للكشف و الوقوف على دور وأهمية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة اليد .

وبعد صياغتنا لأسئلة الاستبيان وقبل الشروع في توزيعه ارتأينا أن نعرضه لتحكيم الأساتذة المختصين ، حتى يمكننا الاستفادة من الأخطاء والقيام بتصحيحها، وبالتالي يكون واضح ومفهوم لكل أفراد عينة البحث، كما تساعد هذه الطريقة على الالتزام بالموضوعية والمصداقية .

1-1- المجال المكاني والزمني :

- المجال المكاني : شملت دراستنا مدربي أندية كرة اليد لولايي (تبسة- سوق أهراس).

- المجال الزمني: دامت مدة الدراسة شهرا كاملا (مارس) للسنة الجامعية 2011-2012.

2-1- ضبط متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع. المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "التخطيط في التدريب الرياضي".

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

3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها:

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

2- المنهج المستخدم:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا، وهذا الاختيار نابع أساساً من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجرى فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة. ((ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدها، ووضع الفروض، واختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها، ووضع قواعد لتصنيف البيانات، ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة)).⁽⁷²⁾

أما بشير صالح الرشيد فيعرف المنهج الوصفي ((بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها كافيًا ودقيقًا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث)).⁽⁷³⁾

2-1- أدوات الدراسة:

الاستبيان: هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساساً على استارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستارة ويتم إعادة ثانياً إلى الباحث. كما يعرف على أنه ((وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف، حتى من إيجابيات الاستبيان يكمن في تعميم المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإتصال الشخصي بأفراد العينة وأيضاً في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبياً)).⁽⁷⁴⁾

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

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.
- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
- صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي والعلمي لكل مدرب.
- احتواء هذه الاستارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة بنعم أو لا، وأسئلة شبه مفتوحة لتحديد لها إجابات يختار المستقضي منها إحداها وأسئلة مفتوحة لاقتراح الحلول المناسبة.

⁷² - ديولف فان دالين: ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون: مناهج البحث في التربية وعلم النفس ط2، القاهرة، مصر، 1984، ص313.

⁷³ - بشير صالح الرشيد: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000، ص59 □

⁷⁴ - أحمد شلبي: منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للطباعة الجامعية، الجزائر، 1992، ص 25.

2-2- الوسائل الإحصائية المستعملة:

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

3- إجراءات التطبيق الميداني:

قمنا بتصميم أسئلة الاستبيان حسب (التساؤلات المطروحة والفرضيات المقترحة) وهذا انطلاقا ما تعرضنا إليه في الجانب النظري بعد ذلك قمنا بكتابة هذه الأسئلة وطبعها في (15) نسخة حسب عدد العينة المختارة و تم توزيع هذه الاستمارات على جميع مدربي أندية كرة اليد لولايي "تبسة وسوق أهراس" والمقدر عددهم (15) مدربا، وعند إعطاء كل نسخة لكل مدرب نقوم بشرح ما نود أن نتوصل إليه، وبعد 15 يوما قمنا بجمع استمارات الاستبيان الموزعة على المدربين وتم قراءة إجاباتهم، ثم تطرقنا إلى عملية جمع و فرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة، بحيث قمنا بوضع جدول لكل سؤال والتي يتضمن العدد والنسبة، والهدف من كل سؤال وتوضيح ذلك بدائرة نسبية. وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج والذي نوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

4- حدود الدراسة:

قمنا بدراستنا على مستوى الأندية الرياضية لكرة اليد لولايي تبسة وسوق أهراس، وقد كانت الفكرة لاختيار هذا الموضوع هو النقص الكبير لعملية التخطيط في مجال التدريب الرياضي في كرة اليد الذي تعاني منه معظم الأندية، كما تعتبر المشاكل والعراقيل التي تتخبط فيها أندية كرة اليد على المستوى الوطني اللبنة الأولى لاختيار هذا الموضوع. وانطلاقا من إيماننا القوي بموضوع بحثنا، ارتأينا أن نناقش فكرة التخطيط في التدريب وتأثيره على مستوى الأداء الرياضي في كرة اليد، ولاستحالة قيامنا بالدراسة الميدانية على مستوى جميع أندية الوطن نظرا لقدرتنا المتواضعة ماديا ومعنويا، ارتأينا أن تكون عينة بحثنا تشمل ما نستطيع أن نصل إليه (ولايي تبسة وسوق أهراس) وهي على غرار مثيلاتها في الوطن تعاني من نفس المشاكل، بحيث أنه يمكن اعتبار النتائج المتحصل عليها نظريا وميدانيا يمكن تسليطه وإسقاطه على باقي أندية الوطن.

مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج المتحصل عليها:

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها من خلال تفرغ أسئلة الاستمارة ومعالجتها ببرنامج التحليل الإحصائي spss يمكننا الوقوف على نتائج 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 كالاتي :

- معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة اليد يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة .
 - إعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة اليد و الرفع من أداء الممارسين .
 - أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .
 - جل المدربون يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف .
 - يرى أغلب المدربون أن توفير الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب ومنه على الأداء المهاري .
 - حسب آراء المدربين فان الظروف المحيطة بالنادي تتصف بالغير ملائمة .
 - ان حالة الوسائل البيداغوجية لدى النادي تؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين .
- ومنه نقول أن لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي وذلك كما أكده "محمد محمود موسي" "بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم على التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة".
- وعليه أجمع معظم المستجوبين من المدربين بأن للخبرة دورا كبيرا في التحكم في عملية التخطيط واتباعها على أنها الأسلوب الأنجع والسليم كما أكد "تشارل بتلها تيم"، "على أنه نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واسع للتوقعات من طرف المعنى بالعملية"، وهذا إذا دل إنما يدل على شيء واحد وهو عامل الخبرة .

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

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

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

وهذا الاهتمام المتزايد بالتخطيط في التدريب جعل منه جزء لا يتجزأ من أي نشاط رياضي ، وهو بمثابة المحرك الرئيسي وشران الحياة لدى النادي ، كون هذه العملية (التخطيط) عبارة عن تصور مستقبلي لمواجهة التغيرات المستقبلية .
وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون مناراً للمختصين في هذه الرياضة ، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية عامة في الجزائر ، ويعمل على تشجيع ممارسة هذه الرياضة بالطريقة الجيدة من طرف المراهق الجزائري ويأخذ بيد هذا الأخير إلى بر النجاح حتى ينمو سليم العقل و البدن ، وبالتالي يكون إنساناً صالحاً في هذا المجتمع الذي يعاني من المشاكل الكبرى في المجال الرياضي ، كما يكون صالحاً في هذا الوطن العزيز والغالي على قلوبنا
المصادر والمراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: مجلة البحوث والدراسات جامعة حلوان، مصر 1979
2. أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998.
3. إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، ج2، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2003.
4. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999.
5. علي السلمي: التخطيط والمتابعة ، المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة ، مصر ، 1978 .
6. طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: مقدمة في الإدارة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999.
7. مفتي إبراهيم حماد: التطبيقات الإدارية الرياضية، ط1، مركز الكتب للنشر، القاهرة 1999، .
8. شارل بتلهايتم: التخطيط والتنمية، ترجمة: إسماعيل صبري عبد الله، ط2، دار المعارف، القاهرة 1999، .
9. محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985، .
10. مروان عبد المجيد: النمو البدني و التعلم الحركي، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط1، الأردن .
11. محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، مصر ، 1998، .
12. وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر ، 2002.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1-Jurgen weineck.Biologie de sport. Edition vigot. Paris. France .1997.
- 2-la dislave.H .entrainement de foot balle. Edition group Esc.lyon. france.1984.
- 3- Korte.sport de competition. Edition vigot. Paris.france.1997.