

دور التخطيط في التدريب الرياضي للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد

جامعة المسيلة
جامعة بسكرة
جامعة بسكر

أ. حبارة محمد
أمزروع السعيد
أشتيوي عبد المالك

الملخص:

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، ومعنى آخر نقول أن العمل المدروس والجيد لا ينتج عنه إلا الهدف الجيد، ومنه فإن الأداء الرياضي الجيد لا بد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به المدرب.

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

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

فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو ((التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ))⁽¹⁹²⁾.

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))⁽¹⁹³⁾.

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))⁽¹⁹⁴⁾.

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التخطيط العام بعملية التدريب الرياضي في كرة اليد، وخصصنا دراستنا على فئة المراهقين. وأثار فضولنا في دراستنا هذه التساؤلات التالية:

1- الإشكالية العامة:

- هل للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسي كرة اليد (صنف أشبال)؟

- الإشكالية الجزئية:

➤ 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- الفرضيات :

- الفرضية العامة :

- للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسي كرة اليد (صنف أشبال).

- الفرضيات الجزئية :

1-2 - محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة: 1985، ص 108-107.

3 - علي السلمي: التخطيط والنتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978، ص 22.

- لخبرة المدرب تأثير على عملية التخطيط في التدريب .
- التخطيط هو الأسلوب الأفضل للوصول إلى الأداء المهاري الجيد للمراهق الممارس لكرة اليد .
- الوقت عامل رئيسي يجب إتخاذ بعين الاعتبار في عملية التخطيط في التدريب .
- الظروف المادية والبشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

3- أهمية الدراسة:

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

4- أهداف الدراسة:

- الهدف الرئيسي :

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

- الأهداف الجزئية:

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

- تحديد المفاهيم والمصطلحات

- كرة اليد⁽¹⁾: ((كرة اليد هي تلك اللعبة التي يجربها الأطفال والتي تجري في مساحات محدودة وبعدهد معين من اللاعبين)).

- التعلم الحركي⁽²⁾: ((التعلم الحركي في الرياضة هو اكتساب ، تطوير ، تثبيت ، استخدام واحتفاظ بالمهارات الحركية ، الذي يرتبط بالتطوير مع اكتساب الخصائص السلوكية)).

- المهارات الأساسية⁽³⁾: ((المهارات الأساسية في كرة اليد هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص)).

- الأداء الحركي: يمثل الأنماط الحركية سلسلة من حركات الجهاز الهيكلي ذات مواصفات خاصة ولها مفردات معروفة من حيث الحيز المكاني الذي تؤدي فيه الشكل الذي تؤدي عليه ومن أمثلة الأنماط الحركية (المشي، الجري، الوثب، الرمي).⁽⁴⁾

مناقشة نتائج الدراسة :

1- ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر ، 1996 ، ص 11 .
 2- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1994 ، ص 336 .
 3- كورت ماينل: التعلم الحركي، ترجمة علي نصيف، مديرية دار الكتب، الموصل 1987، ص 232 .
 4 - طلحة حسين حسام الدين: الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية التطبيقية، دار الفكر العربي، 1993، ص 10 .

من خلال المعطيات النظرية و التطبيقية و بنا على النتائج التي أسفرت عليها الدراسة الميدانية التي توصلنا من خلالها إلى أن للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للأشبال في كرة اليد. 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، وقد اعتمدنا في دراسة بحثنا على أربعة فرضيات إضافة إلى الفرضية العامة

مناقشة الفرضية الأولى:

تشير الفرضية الأولى إلى أن معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة اليد يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة وهذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة .

من خلال إجابات بعض المدربين المدونة في الجدول رقم (01) وجدنا أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة بنسبة 85.72 % وهذا يعني أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات والتي تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه.

كما تشير النتائج المدونة في الجدول رقم (2) أن معظم المدربين قد مارسوا كرة اليد في أندية معينة بنسبة 57.14 %، وهذا ما يفسر بأن الممارسة تؤثر بصفة ايجابية على عملية التخطيط في التدريب الرياضي .

و قد أشارت النتائج المدونة في الجدول رقم (03) أن الصنف الذي كان ينبغي إليه معظم المرين للنوادي كانوا من صنف لاعبون قدماء بنسبة 71.42 % وهذا يعني أن خبرة المدرب تكون أكبر عندما يتلقى التدريب من طرف لاعب ذو أقدمية في ممارسة اللعبة.

و من خلال نتائج الجدول رقم (04) نجد أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في إكساب المدرب خبرات يظهر ذلك في نسبة 27.72 %، فكلما زادت مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت الخبرة والتجربة في هذا الميدان، ومنه التحكم في عملية التخطيط في التدريب.

من خلال نسبة 57.14 % الموجودة في الجدول رقم (05) نجد إن معظم المدربين هم على دراية بأهمية التكوين التربصي المتمثل في تنمية و اكتساب المعارف و التأطير الجيد لهم وهذا ما ركز عليه بسطوسي أحمد : "أسس وقواعد التدريب الرياضي " إن المدربين الذين يسعون ويصرون على موازاة مهنتهم رغم النقص المعلوماتهم الفنيةهم لاشك مذنبون في حق المهنة وحق اللاعبين وحق مجتمعهم".¹⁹⁵ وهنا تظهر أهمية مساهمة التطورات المتكررة لهذا التخصص .

و تشير نتائج الجدول رقم (06) إلى أن مدربي أندية كرة اليد يهتمون بتدريب الفئتين المبتدئين و الأشبال بنسبة كبيرة مقارنة مع فئة الاصاغر و الناشئين، كما يهتمون بتدريب هذه الأخيرة بنسبة أكبر من الفئات الأخرى، ومن هذا نقول أن مدربي كرة اليد يهتم معظمهم بهاتين الفئتين لأن اللاعب في هذه المرحلة من العمر يكون في أوج عطائه، وبالتالي يمكن للاعب اكتساب الأداء الجيد للمهارات، فهذا الاهتمام الكبير بهذه الفئات يعني لنا نحن كباحثين زيادة في خبرة المدرب بالفئة المعنية

وكل ما نستخلصه من هذه المعطيات هو ما أشارت إليه المادة الرابعة من الميثاق الدولي للتدريب الرياضي بأنه ينبغي أن تستند وظائف التعليم و التدريب و الإدارة في ميدان التدريب الرياضي إلى أفراد مؤهلين أكفاء ينبغي أن تتوفر فيهم المسؤولية المهنية في التدريب الرياضي و خصائص الإعداد الملائم و يجب إختيارهم بعناية و بالعدد الملائم لضمان مستويات مناسبة في الإختصاص.¹⁹⁶

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

و من الإجابات السابقة للعينة (المدربين) التي ترى أن معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة اليد يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة، وتأتي هذه النتيجة مطابقة لتوقعاتنا وعليه تقبل الفرضية الأولى

195 - بسطوسي أحمد : أسس وقواعد التدريب الرياضي، نشأت المعارف، القاهرة، مصر 1998 ص 54
 196 - أمين نور الخولي: أصول التربية البدنية و المهنية و الإعداد المهني الطبعة الأولى دار الفكر العربي 2000 ص 111.

مناقشة الفرضية الثانية:

تشير الفرضية الثانية إلى أن إعطاء الوقت المناسب و الكافي للتدريبات يساعد على اكتساب مهارات في كرة اليد و الرفع من أداء الممارسين

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (07)(08) وجدنا أن جل المدربين أكدوا أن حصص التدريبية يتم استغلالها أتم الاستغلال أي الحصول على نتائج مرجوة 85.72% وكذلك أن كل المدربين كانوا يتماشون وفق التوزيع السنوي بنسبة 100% وهذا يعني لنا مدى تركيز المدربين على عامل الوقت و مدى أهميته في عملية التخطيط في التدريب.

وتشير الإجابات بعض المدربين فيما يخص السؤالين (09)(10) إلى أن أغلب المدربين أكدوا لنا أن الحجم الساعي اللازم أسبوعيا يقدر بـ: (4.5) ساعة وكذلك عدد الحصص في الأسبوع تقدر بـ: (03) حصص بنسبة 57.14% يتبين لنا عدم وجود توافق كبير بين المدربين ويرجع هذا إلى حرص المدربين كل حسب هدفه في اختياره للحصص التدريبية على حسب ما يتطلبه البرنامج المسطر وكذلك اختيار الحجم الساعي اللازم لعملية التدريب وهي العوامل التي تؤثر في العملية التدريبية.

كما تشير أيضا الإجابات بعض المدربين في الجداول رقم (09)(10) أن المدربين يعتمدون على عملية التدريب في الفترة المسائية بنسبة كبيرة وهذا يرجع إلى أسباب خاصة ومرتبطة بارتباطات اللاعبين و المدرب وعوامل أخرى ، وهناك من المدربين من أجاب أن عملية التدريب تتم في الفترة الصباحية وبنسبة قليلة لأسباب يمكن أن تكون عدم ارتباط اللاعبين في تلك الأيام من الأسبوع قد أتاحة الفرصة للتدريب في الفترة الصباحية.

كما لمسنا وعي بأهمية الحصص التدرجية من طرف معظم مدربي كرة اليد لاستدراك ما فات من الحصص و لتطوير قدرات اللاعبين. وهنا يجمع معظم المدربين بأن إعطاء الوقت اللازم أمر يساعد في التحكم في عملية التخطيط وذلك أمر هام و ضروري 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". و منه نستنتج أن الوقت عامل رئيسي يجب إتخاذ بعين الاعتبار في عملية التخطيط و هذا ما يتطابق مع توقعاتنا و بالتالي تحقق الفرضية الثانية.

مناقشة الفرضية الثالثة:

تشير الفرضية الثالثة: أن التخطيط هو الأسلوب الأنسب للوصول إلى الأداء المهاري الجيد لفئة الأشبال الممارسة لكرة اليد. من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11) وجدنا أن كل المدربين أي بنسبة 100% يمارسون عملية التدريب وفق رزمة رسمية وهذا إن دل فإمّا يدل على الاهتمام الذي يتصف به المدربين في مجال التخطيط في التدريب و الذي يهدف إلى الرفع من الأداء الرياضي لدى الممارسين واكتساب المهارات و المعارف العلمية المنهجية وذلك كله لصالح النادي. و من معطيات الجدول رقم (12) نرى أن التخطيط الذي يعتمد على آفاق طويلة المدى الأكثر شيوعا لدى المدربين وبنسبة 85.71%، فهو الأفضل والمناسب في التدريب وذلك من خلال النتائج المرجوة منه .

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13) نجد أن كل المدربين أي بنسبة 100% 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. و تشير نتائج الجدول رقم (14) إلى أن البطولة تعني الكثير بالنسبة لمعظم المدربين أكثر من أي أهداف أخرى كالرفع من الأداء المهاري لدى اللاعبين و يظهر ذلك في نسبة 57.14%، وهذا الأخير يعد من الأهداف التي يستطيع المدرب تحقيقها في هذه المرحلة (الأشبال)، لأن ميزة هذه المرحلة عند اللاعب هي أنه يكون في أوج عطائه المهاري، وبالتالي يمكن رفع أداءه المهاري .

ويتبين لنا من خلال الجدول (15) أن التخطيط السنوي يحظى بالأولوية لدى مدربي كرة اليد مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى و هذا ما تعكسه نسبة 41.17%، وبالتالي نقول من خلال هذه النتيجة أن التخطيط السنوي هو التخطيط الأمثل و المناسب .

و من خلال الجدول رقم (16) يصح القول أن التخطيط عادة ما يتحقق على أرض الواقع وهو ما يتوصل إليه معظم مدربي الأندية وهذا ما تأكده نسبة 57.14% .

و من المعطيات أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأفضل للوصول إلى الأداء المهاري الجيد ، وتأتي هذه النتيجة مطابقة لتوقعاتنا وعليه تقبل الفرضية الثالثة.

مناقشة الفرضية الرابعة:

تشير الفرضية الرابعة: إلى أن الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي. من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (17) وجدنا أن الإدارات تتطلع إلى التطوير و التغيير لصالح المركب بنسبة 71.43% أما بعض الإدارات فأحالت عدم سعيها إلى التطوير بنسبة 28.57% وهذا يدل على أن الإدارة تسعى إلى تطوير و تغيير لصالح المركب و تحسين الأوضاع الحالية.

ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (18) أن معظم المنشآت الرياضية تحت إشراف مسيرين مؤهلين وذلك بنسبة 71.43% . و تشير نتائج الجدول رقم (19) أن الجانب البدني هو الجانب الأكثر أهمية عند مدربي كرة اليد لكونه المحور الأساسي والركيزة الأساسية لرفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين بنسبة 37.5%.

و من نتائج الجدول رقم (20) يتوضح لنا أن أندية كرة اليد لا تتوفر على أدنى الشروط التي ينبغي أن تكون محيطة بأي نادي من نوادي كرة اليد و ذلك بنسبة 85.71%، وهذا يؤثر بطريقة أو بأخرى على عملية التخطيط وبالتالي على مردودية النادي بصفة عامة.

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (21) نجد أن الأندية في معظمها أقل ما نجد نادي تتصف وسائله البيداغوجية بالجودة ، وان وجدت نوادي فإن وسائلها تتصف بالمتوسطة أو اقل شأن من ذلك و ذلك ما توضحه نسبة 100%.

من خلال إجابات المدربين بأن هناك عديدة من العراقيل أهمها ضعف التسيير و أسباب مادية وأسباب أخرى التي من شأنها إضعاف مردود العمل التدريبي والذي ينتج عنه الضعف في الأداء و عدم الوصول إلى النتائج المرجوة.

و من خلال ما توصلنا إليه اتضح أن الظروف المادية و البشرية تؤثر بشكل كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي و ها ما يتوافق مع توقعاتنا و التالي تتحقق الفرضية الرابعة.

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