

إدراك دور المدرب في تخطيط البرامج التدريبية العلمية في اعداد وتكوين الفئات الشبانية

أ. سديرة سعد

جامعة بسكرة

أ. ديلمي محمد

– الإشكالية :

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم ، والتي كان تحطيمها حلمًا يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي ، و يرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التطور العلمي الكبير في طرق التدريب و إعداد اللاعبين والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي ، و التي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية .

و رياضة كرة اليد كأحد أنواع الرياضات خضعت للأسس و المبادئ العلمية منذ فترة طويلة ، و قد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهود مستمرة لإعداد وتنمية الناشئين و المهووبين على أسس علمية متينة واضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة . و يتفق كل من مفتي إبراهيم و عبدة صالح على أن التدريب يتركز على جوانب أساسية و هي الإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي و الإعداد الذهني ، و يجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي و هذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية. فلقد انقضى الوقت الذي كان يتمكّن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين المهووبين إلى المستوى العالي و الاعتماد على تجاربهم الميدانية و حبراتهم الفردية ، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة و كرة اليد خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث .

إن المدرب هو جوهر و محور العملية التدريبية وهو المنفذ لها لتحقيق أفضل مستوى إنجاز و إذ لم يتواجد المدرب المؤهل و الملهم بمحتوى العملية التدريبية فإن اقتصادية الجهد و المال و الوقت لن تحقق متغيرات التدريب ، فالأمر يتطلب منه أن يكون قائدا متفهما لبرامج التدريب فالبرامج التدريبية المقتنة و المبنية على أسس علمية ، و تحترم القوانين و نظريات التدريب الرياضي الحديث ، هي الكفيلة بوصول اللاعب إلى المستوى العالي . إن البرامج التدريبية لها دور كبير و حساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية و مهارية و العقلية و النفسية التي تساهم في الارتقاء بمستواهم بأقصى درجة . إن المتأمل على مستوى كرة اليد الجزائرية و خاصة الرابطة الجهوية لقسطنطينة يلاحظ منذ الوهلة الأولى افتقار إلى الأهداف الواضحة المعاني سواء على المستوى الادبيولوجي أو على مستوى الممارسة في مجال إعداد و تكوين لاعبي الفئات الصغرى . إلا أن المتأمل إلى مستوى كرة اليد لفرق الرابطة الجهوية لقسطنطينة يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة انطلاقا من الفئات الصغرى حتى الأكبر و هذا من خلال المشاركة في المحافل الوطنية رغم توفر من الإطارات و لاعبين شباب يمكن لهم مواجهة هذه التحديات . و على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة للتعرف على النواحي و الأسباب و المعوقات التي تحول دون تحقيق الفئات الصغرى لأهدافها و لحل مشكلة البحث وحب علينا طرح التساؤلات التالية:

– التساؤل العام:

هل لتخطيط البرامج التدريبية العلمية المدركة والمخططة من طرف المدربين لها دور في تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة اليد؟

التساؤلات الفرعية :

- هل لتخطيط البرامج التدريبية العلمية المدركة والمخططة من طرف المدربين في تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة اليد مبنية على أسس علمية
- هل يمتلك المشرفين على تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة اليد مؤهلات علمية لتطبيق البرامج التدريبية ؟
- هل يفتقر المشرفين على تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة اليد إلى دورات الرسكلة و تجديد المعارف؟

2- الفرضيات :

الفرضية العامة :

لتخطيط البرامج التدريبية العلمية المدركة والمخططة من طرف المدربين لها دور في تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة اليد؟

الفرضيات الجزئية :

- * لتخطيط البرامج التدريبية العلمية المبنية على أسس علمية من طرف المدربين لها دور في تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة اليد
- * غياب المؤهل العلمي للمشرفين على الفئات الشبانية يؤدي إلى صعوبة تخطيط و تطبيق البرامج التدريبية العلمية
- * عدم استفادة المشرفين على التكوين و الإعداد إلى الرسكلة و تجديد المعارف يؤدي إلى عدم مساهمة و تطبيق البرامج الحديثة للتخطيط

3- أهداف البحث :

1 معرفة وإدراك دور البرامج التدريبية المخططة من قبل المدربين ودورها في تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة اليد؟

2- الكشف عن أسباب إختراق النوادي الرياضية بالنسبة للفئات الصغرى في تحقيق أهدافها.

3- تقديم مقترحات للتطوير بالعممية التدريبية التكوينية للفئات الصغرى لكرة اليد.

4- أهمية البحث :

تتجسد أهمية البحث و الحاجة إليه في محورين أساسيين هما :

أولاً : الجانب النظري : و يتمثل في إضافة بحث علمي مهم للحركة الرياضية الجزائرية بوجه عام و المدرسين بوجه خاص للرفع من قدراتهم المعرفية و بالتالي تسهيل عملية إعداد البرامج التدريبية العلمية

ثانياً : الجانب لميداني : و يتمثل في معرفة مدى إدراك المدرسين لأبرمج التدريبية وتطبيقها بالنسبة لإعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة اليد ، و اكتشاف نواحي القوة

و الضعف و اقتراح الحلول المناسبة لها و ذلك للوصول إلى أفضل الأساليب و الأسس العلمية للبرامج التدريبية .

5- تحديد المفاهيم :

* الإدراك : هي العملية التي يقوم الفرد عن طريقها بتفسير المثيرات الحسية ، حيث تقوم عملية الإحساس بتسجيل المثيرات البيئية ، بينما يطلع الإدراك بتفسير هذه

المثيرات و تصنيفها في صور يمكن فهمها.

* البرنامج : هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة التي تسع من المنهج و كل ما يتعلق بتنفيذه و يشمل الزمن و المدرس و التلميذ و الطريقة و الإمكانيات و المحتوى و التنظيم.

* التدريب الرياضي الحديث :

وهو جميع العمليات التي تشمل بناء و تصوير عناصر الملائمة البدنية و تعلم التكتيك (المهارات الأساسية) و التكتيك (المهارات المتكاملة) و تطوير القابلية العقلية ضمن

منهج علمي مبرمج و هادف خاضع للأسس التربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

6- الدراسات السابقة و المشابهة :

*دراسة حسين حسن مصطفى أبو الرز 1983 .

- موضوع الدراسة : تحديد المشكلات التي تواجه القائمين بالتدريب الرياضي بالأردن

- أهداف من الدراسة : و قد استهدفت تحديد المشكلات التي تواجه القائمين بالتدريب و على أكثر المشكلات حدة و على الحلول التي يقترحها المدربون و على حالة

الإعداد و التكوين للقائمين بالتدريب.

- عينة البحث : عينة مكونة من 140 مدرباً موزعين على 08 رياضات مختارة ممن يقومون بتدريب كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، ألعاب القوى ، ملاكمة.

- نتائج الدراسة : و قد أسفر هذا البحث عن وجود أفراد لم يتحصلوا على دورات صف و رسالة محلية في التدريب و أنهم مارسوا الرياضة قبل اتجاههم إلى التدريب .

*دراسة فرج حسين بيومي 1984 :

موضوع الدراسة : تقوم مدربي كرة القدم في مسابقات الناشئين بمحافظة إسكندرية .

- الهدف من الدراسة : تقوم المدرب في مرحلة الناشئين ، التعرف على الفروق بين مستويات المدربين .

- عينة الدراسة : أحرقت هذه الدراسة على 56 مدرباً من مدربي فرق الناشئين في المسابقات.

و استخدم الباحث المنهج المسحي كما استخدم استمارة تقوم المدرب التي صممها كل من " بيتام " و " آدمز " 1980 بعد ترجمتها و تعيين بعض عباراتها بما يلائم

مدرب كرة القدم و البيئة المصرية .

- نتائج الدراسة : انخفاض النسبة المؤوية لعناصر الإعداد المهني لفئة المدربين إذ تراوحت بين 27.6 % إلى 51.12 % ، كما تبين انخفاض النسبة المؤوية لعناصر

الخارجة بالمعلومات التطبيقية المرتبطة بالنواحي الميكانيكية و الفيزيولوجية .

*دراسة زكي محمد حسن : 1986 :

- موضوع الدراسة : تقوم و إعداد مدربي المستويات المختلفة في كرة الطائرة

- أهداف من الدراسة : بهدف على تقوم و تقسم إعداد مدربي المستويات المختلفة في كرة الطائرة

- عينة البحث : استعمل الباحث عينة مكونة من 120 مدرباً كما استعمل في هذا البحث أدوات لجمع البيانات بالإضافة إلى استمارة لاستطلاع الرأي و المقابلة

الشخصية .

- نتائج الدراسة : انخفاض مستوى الإعداد المهني للمدربين فيما يختص بطريقة إدارة و مراقبة المباريات و التدريبات و طرق الإسعافات الأولية كما أن معظم هؤلاء

المدربين ليست لديهم القدرة على مراسلة الجلات الرياضية و ليس لهم الدور المؤثر في لعبتهم .

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم تحليلها ودراسها ومعظمها يرتبط بالأداء والأسلوب القيادي المدرب وبعض الآخر يرتبط بالتقويم وإعداد المدرب والبرامج التدريبية المقترحة في شتى مجالات الإعداد . ومن خلال تحليل النتائج والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة (إدراك وأهمية دور المدرب في إعداد البرامج التدريبية العلمية في تكوين وإعداد الفئات الصغرى لكرة اليد) .

فقد تبين لنا أن المنهج المستخدم في تلك الدراسات هو المنهج الوصفي بأشكاله المختلفة المسحية والتحليلية كما أن المقابلة الشخصية والاستبيان وتحليل الوثائق كانت من أكثر وسائل جمع البيانات استخداماً نظراً لطبيعة تلك الدراسات في التعرف على أداء المدرب السلوكي والقيادي والمهاري . خلاصة القول فإنه من خلال الدراسات السابقة تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شكلت إطاراً نظرياً لموضوع الدراسة الحالية ، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية ، اختيار العينات ، أدوات البحث وكذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم .

إن الأهمية البالغة للدراسات المشابهة تؤكد للباحث من خلالها تحسب أهم العقبات التي واجهت الباحث في الدراسات السابقة وبالتالي تكون له دعم للبحث كما تم الاستفادة من مسح علمي للدراسات والبحوث السابقة التي تناولت موضوع التقويم للمدرب الرياضي والتي تبين أن معظم البحوث قد تركزت فقط حول الأسلوب القيادي للمدرب والمشكلات الخاصة بعملية التدريب الرياضي وعدم تناول أدوار وواجبات المدرب ومسؤوليته نحو كل ما يحيط به من جوانب مختلفة لتكوين وإعداد الفئات الصغرى .

كما أن للبرامج التدريبية المنظمة والمبنية على أسس علمية صحيحة في مجال التدريب الرياضي الحديث ومميزات المراحل العمرية للفئات الصغرى تسمح بتنمية وتطوير تكوين متطلبات وفترات الرياضي عامة ولاعبي كرة اليد.

الجانب النظري:**تمهيد :**

التدريب هو العملية الشاملة لتحسين الأداء الرياضي ، والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمسابقات ، وهو عملية ممارسة منضمة تتميز بالدينامية والتغير المستمر ، ولابد أن يديرها مدرب متخصص يمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكاملة .

وقد أشار كل من أبراهام وكولنز 1998 م إلى أن هناك العديد من المشاهيات بين التعليم والتدريب ، ويذهبون إلى أن المعلم هو شخص يقوم بقيادة وتأليف وإخراج أنشطة التعلم ، وإحداث مناخ اجتماعي إنشاء تشخيص وإعادة تشكيل أداء رياضي .

بالإضافة إلى ذلك فإن عدد كبير من المدربين الرياضيين يعملون مع اللاعبين ناشئين ، لتحسين مستوياتهم ومشاركاتهم حيث يكون التعليم هو في الغالب الطريقة الأكثر ملائمة في مثل هذه المواقف التدريبية .

وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطردة على مكانته كعلم أكاديمي ، وأصبح لاقتصر تناوله في برامج المراحل الجامعية فحسب بل نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتماماً متزايداً في برامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم .

كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية ، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ والنظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني وتطوير الخصائص الحركية ، فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية (علم النفس - اجتماع - إدارة - اقتصاد - سياسة) ، والعلوم الطبية مثل (تشريح فسيولوجي - بيولوجي) وعلوم الحركة (البيو ميكانيك) وعلوم التربية .

1- مفهوم التدريب :

يعرف مفتي إبراهيم التدريب الرياضي بأنه كل العمليات التعليمية التنموية التربوية التي تهدف تنشئة وإعداد اللاعبين والفريق الرياضي من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتاج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

أما MATVEIV يعرف التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني المهاري الحفظي الفكري والنفساني للرياضي بمساعدة تمارين رياضية ويعرف على تصنيف قاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر النياقة البدنية وتعلم التكديك (المهارات الأساسية) والتكديك (المهارات الحفظية) ، وتطوير القابلية العقلية ضمن علمي مرمح وهادف حاضغ لأسس تربوية فاعلة الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة كما يجب أن نفهم التدريب الرياضي على أنه عملية ، وأن المدرب والعلاقة بينه وبين اللاعب ، والتدريب والسلوك التدريب وعناصر التدريب جميعها تمثل جزء من عملية التدريب.

وبناء على ذلك فيمكن أن نعرف التدريب الرياضي على أنه ذلك العمل التربوي التعليمي المبني على أسس علمية ، يهدف إلى الرفع من مستوى الرياضي من ناحية البدنية - مهارية - حافظة - النفسية إلى أعلى مستوى ممكن .

أهداف وواجبات التدريب الرياضي

ان واجبات التدريب الرياضي يمكن ان نحدددها في الواجبات التربوية ، والواجبات التعليمية ، فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب الي تحقيقها هو العمل عل تربية وتطوير السمات الخلقية من تسامح ، وتواضع ، وضبط النفس ، والخلق الرياضي .

وفي هذا النطاق يشير الباحثان HORSKY و KACANI ان من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها، هو تطوير الخصائص والصفات الإدارية التي تؤثر علي سير المباريات ، وتنافسها و المثابرة والتصميم والطموح والجرأة و الاعتماد علي النفس و الرغبة في الانتصار ، وتربية اللاعبين علي اجتناب الأنانية و العمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديتهم و الوسط الاجتماعي .

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد البدني ، وهنا يعمل المدرب علي تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل ، القوة ، السرعة والمرونة والرشاقة . وكذلك الإعداد المهاري عن طريق تعلم المهارات الأساسية ، بالإضافة الي الإعداد الحططي ، اين يحاول المدرب تعليم خطط اللعب الفردية والجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعبين

4-أسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي :

التدريب الرياضي الحديث يقوم علي معارف ومعلومات و المبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية و العلوم الإنسانية ، كالفلسفة الرياضي ، و الميكانيك الحيوية ، وعلم الحركة ، وعلم النفس الرياضي و التربية والتعليم ، وعلم الاجتماع الرياضي .

وفي ضوء ذلك نجد ان ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى إلي الانخراط في سلك المدربين اعتمادا منهم علي سابق خبراتهم كلاعبين دون التعمق في الأصول العلمية النظرية لهذا العلم ، ويعتبر من الأمور التي تؤدي الي عدم الارتقاء بعملية التدريب الرياضي ، فمن المستحسن ان يكون المدرب الرياضي من اللاعبين السابقين ، ولكن خبرة اللعب السابقة لا تعتبر بتفردا جواز للمرور الطبيعي لممارسة التدريب الرياضي ما لم ترتبط بالدراسة العلمية الرياضية .

وهناك شبه إجماع أعلان علي القول بأن التدريب الرياضي يجمع بين صفا "العلم" و "الفن" ، فالتدريب الرياضي "علم" من حيث قيامه علي المبادئ العلمية للعلوم المختلفة ، كذلك يعتبر التدريب الرياضي "فنا" في نفس الوقت ، حيث ان تطبيق هذه المبادئ العلمية يحتاج الي قدرات فنية و تطبيقية ، الأمر الذي يؤدي الي تطبيق نفس المبادئ العلمية ليؤدي إلي نتائج متمثلة ، حيث تختلف نتائج التطبيق من حالة إلي أخرى تبعا لاختلاف قدرة المدرب الرياضي علي حسن التطبيق والكفاءة

5-التخطيط في التدريب الرياضي الحديث :**5-1- مفهوم التخطيط الرياضي :**

يلعب تخطيط التدريب الرياضي دورا أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية ، سواء في جانبها البدني أو المهاري والتكتيكي و النفسي ، وأصبحت نظريات التدريب و طرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب و إمكانياته .

وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح أو الفشل في العملية التدريبية

و ليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائما بفترات طويلة و لكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترات قصيرة تحتوي علي تحديد الأهداف و الواجبات التفصيلية.

و التخطيط بين التنبؤ بالمستقبل . فالمدرب الذي يخطط للموسم الرياضي يضع أهدافا محددة أساسه يعمل علي تحقيقها . و من هنا يمكن أن تنبأ بالمستوى الذي سيصل إليه لاعبه.

إن التخطيط لعملية التدريب في كرة اليد وسيلة ضرورية لتقدم بالحالة التدريبية للاعبين ، حيث يحدد مضمون و محتويات عملية التدريب بطريقة منظمة توصلهم إلى أعلى مستوى أداء خلال المنافسات .

بناء علي ما تقدم قوله فإنه بدون تخطيط فعال و هادف مبني علي أسس علمية في مجال التدريب لا يمكن لنا في أي حال من الأحوال أن نحقق النتائج العالية و الجيدة و الرفع من مستوى اللاعبين .

و إن وضع خطة تدريبية ليس بالأمر السهل ، بل يجب علي كمدرب أن يكون ملما بطرق التدريب ، و قواعده ، و هذا ما أكدته weieck حيث يقول أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة و المراهقة . هذا يحتم علينا تخطيطا منظما طويل المدى في مجال التدريب .

و من الناحية التطبيقية في كرة اليد . عبارة عن إعداد محتويات و شكل و مقدار التدريب من حيث الكم و الكيف خلال فترة معينة لغرض إعداد اللاعب إعدادا شاملا و الوصول به إلى أعلى مستوى .

5-2-أنواع التخطيط الرياضي :

يعرف خراجودج Kaharaboog بين التخطيط الرياضي من حيث المجال الزمني للتخطيط إلى :

5-2-1-تخطيط طويل المدى :

هذا التخطيط يتم لسنوات طويلة و لكن فيما يتصل بنوعية كمدربين و المدة و قد تكون هذه المدة 04 سنوات و هي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات بالعالم في كثير من الألعاب و يجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة . هذه الدورة تمتد لمدة شهور و يجب أن تشمل الفترات الثلاثة و هي الإعدادية و المنافسات الانتقالية و العمل يكون موجها نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير و ثبات الكفاءة البدنية ، والمهارة والرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم.

– **خطة التنمية الرياضية طويلة المدى** : تعتبر خطة التنمية طويلة المدى من أهم الأسس لانتظام تطور الفرد الرياضي على مدى سنوات محددة ، و هي تتضمن إلى جانب اللاعب كل من المدرب و الواجبات و طرق العمل اللازمة لتطوير الإنجاز و الشخصية.

لذا يجب أن تشمل الخطة طويلة المدى على الواجبات التربوية و البنائية الضرورية مع تحديد هدف الإنجاز لمدى سنتين إلى أربع سنوات .
كما تشمل الخطة طويلة المدى تثبيت الواجبات الخاصة بالبحث العلمي و الملاحظة عن طريق المدرب و الطبيب ، أي الحالة الصحية و الوظيفية للاعب (الفحص الطبي) ، و التقرير عن الدرجة التي وصلت إليها محتويات حمل التدريب و حدته و تحديد درجة تطور المستوى و النتائج المسجلة في مختلف المسابقات ، و مستوى كل من الخصائص البدنية كالقوة و المرونة و السرعة الجلد ، و كذلك المستوى المهاري و مستوى التأهيل العقلي ، بالإضافة إلى اتجاهات و سلوك اللاعب بالنسبة للتدريب و المنافسات .

– **الخطة السنوية** : تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس التخطيط ، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة و محددة .
و يتطلب التخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين و تختلف بالنسبة للأهداف و الواجبات التي تسمى إلى تحقيقها و بالتالي تختلف مكوناتها و محتوياتها .

و بهدف تقسيم خطة التدريب السنوية أساسا إلى فترات للوصول للاعب إلى أقصى مستواه في فترات معينة و محددة من العام ، و ذلك عن طريق تخطيط الواجبات و الوسائل المختلفة بما يحقق ذلك .
و قد قسم العالم الروسي Matvieve الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات ، فترة الإعداد ، فترة المنافسة و الفترة الانتقالية تختلف فيما بينها من حي استمرارها و أهدافها ، و محتوياتها حمل التدريب و تشكيله .

كما تنقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى حصص تدريبية .
– **فترة الإعداد** : تعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية ، وعليها ترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية و الفوز في المباريات ، لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية .
و من الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول أن تحققها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية و تحسين صفاتهم البدنية العامة و الخاصة .
بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل للاعب إلى الأداء المهاري العالي ، و اكتساب الكفاءة الخططية و تطوير و تثبيت الصفات الإدارية و الخلقية لدى اللاعبين .

و تدوم فترة الإعداد من 08 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي . و تكون قبل فترة المنافسة و تنقسم إلى ثلاث مراحل رئيسية هي :

أولا : مرحلة الإعداد العام :

وفقا للعدد منها ، و نوعية العمل به تشمل التمرينات العامة ن و يزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70 – 80 % من درجة العمل الكلية ، و الشدة تكون متوسطة ، و ذلك لتطوير الحالة التدريبية ، و أيضا لارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، و لابد أن تهدف التدريبات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة و تستغرق مرحلة الإعداد العام من 03 – 04 أسابيع و يجري التدريب من 04 – 06 أسابيع للناشئين و تحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم و العضلات بالإضافة إلى تمرينات الإحساس ، و التمرينات كفية و التمرينات بالأجهزة و الألعاب بالنسبة الرياضية .

ثانيا: الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 04 – 06 أسابيع ، و يهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة اليد من خلال تدريبات الإعداد الخاص بالعبة من حيث الشكل و الموقف و بما يضمن معه متطلبات الأداء الخاص التنافس و تحسين الأداء المهاري ، و الخططي ، و تطويره و اكتساب اللاعبين الثقة بالنفس .
و يجب على المدرب في هذه المرحلة الإكثار من التدريبات التي تسمح بتنمية و تطوير المهارات الأساسية خلال الوحدات التدريبية ، و هذا من خلال تمرينات الألعاب الصغيرة أو الشبه الرياضية و تمرينات كمهارات الأساسية مع الزميل .
و عليه فإنه لا يتم هذا إلا من خلال زيادة حجم و شدة حمل التدريب من خلال رفع عدد الوحدات التدريبية ، و هنا يجب على المدرب أن يحترم مبدأ التدرج ، و الاستيعاب و الاستمرار في عملية التدريب . إن مرحلة الإعداد الخاص تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة اليد مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري الخططي .

ثالثا: مرحلة الإعداد للمباريات :

هذه المرحلة من مراحل التدريب السنوية ، يت استخدام جميع أساليب البناء و الإعداد بصورة مباشرة و متتالية ، و هي فترة من أطول الفترات التي يتعرض لها اللاعب و أكثر اجتهدا من الناحية البدنية و النفسية ، و هدفها الرئيسي و هو العمل على وصول اللاعب إلى الحالة التدريبية العالية و المحافظة عليها طول فترة المنافسة و تستغرق هذه الفترة أو المرحلة من 03 إلى 05 أسابيع ، و تهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي .
و هذه المرحلة تقدم مباشرة الفترة القادمة و هي فترة المنافسات و بالتالي فإن الهدف الرئيسي للمدرب في هذه المرحلة هو الحفاظ على جميع المكتسبات للمراحل السالفة الذكر و تثبيتها ، و الاستفادة من المقابلات التحريية لأنها المحك الرئيسي في تكوين الفريق للوقوف على أهم الأخطاء لتفاديها في المنافسة :

2-2-5- تخطيط الإعداد المباشرة لفترة المنافسة

يهدف التخطيط المباشر للمسابقات الهامة إلى التهيئة التامة للفرد من جميع النواحي (المهارية - الحظلية - البدنية - النفسية -) والعمل على الارتقاء بالمستوى الرياضي إلى أقصى حد أو محاولة تهيئته، بالإضافة إلى محاولة العمل على إسهام الفرد بكل قواه العصبية والبدنية في تلك المنافسة وفي تلك المرحلة يتم رفع وخفض حجم التدريب وشدته في صورة تموجية تسير في البداية بزيادة تدريجية، تصل هذه الزيادة إلى حدها الأقصى في فترة تمتحن ثم تأخذ بعد ذلك في الانخفاض.

و فترة المنافسة من أهم الفترات التي يجب أن يصل فيها اللاعب إلى أفضل أداء بدني مهاري وخططي وذهني في ضوء إمكاناته الخاصة ينضج أن الإعداد الخططي والذهني والمهاري من أعلى معدلات من حيث حجم العمل التدريبي لبرنامج فترة المباريات ثم يتم ذلك الإعداد البدني الخاص ثم العام أقلها نسبته.

- الفترة الانتقالية :

وهي محصورة بين نهاية فترة المباريات وبداية فترة الإعداد. وتهدف على الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات، وإراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي، وعلاج الإصابات وتستغرق هذه الفترة ما بين 04-06 أسابيع، ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل.

وتعتبر من أهم فترات الخطة السنوية إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد، وتحقيق مستوى أعلى عن ذي قبل.

- الخطة الجزئية (الشهرية):

الخطط الجزئية ما إلا خطط الفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل في الغالب على فترة تتراوح ما بين أسبوع أو أربع أسابيع (شهر) ولها أهمية كبيرة بالنسبة لتنظيم عمل المدرب الرياضي.

و يحتوي هذا النوع من التخطيط على المواد المختلفة للتدريب في الفترة المحددة للخططة. وكذلك طرق التنظيم ودرجة الحمل (دورة الحمل الأسبوعية ودورة الحمل الشهرية) وبطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية مواردها المختلفة من الخطة السنوية.

وفي بعض الأحيان يمكن استخدام مثل هذا النوع من التخطيط بنسبة معينة من فترات التدريب المختلفة مثل الفترة الإعدادية أو الفترة الانتقالية مثلا تلك لتسهيل التقويم والمتابعة.

لذلك فإن المدرب يسعى دائما إلى الوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة، ومستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم. لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تظم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج، والارتفاع، وأن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل.

- الخطة الأسبوعية :

إن اعتماد مبدأ المناهج التدريسية الأسبوعية أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها، أن الكثير من الأخصائيين بشؤون التدريب يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين اللذين وصلوا إلى مستويات العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب أكثر.

وحسب ثامر محسن. و و سامي الصغار فيجب أن تعطى أسبوعا 04-05 وحدات تدريبية للمبتدئين و 06-08 للمتقدمين و 08-12 للبطل وتهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمهارية الفنية. وخطط اللعب، والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقي.

- تخطيط الوحدة التدريبية :

تعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر عليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي و ينبغي أن تشمل الوحدة التدريبية على ما يلي :

- تحديد و سبله و جرعة عملية للتهيئة والإعداد والإحماء.
- ترتيب و تسلسل تمرينات الجزء الرئيسي.
- تحديد حل التدريب (كثرة التمرينات ودوامها و عدد مرات تكرارها و فترات الراحة... الخ).
- تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الحظلية.

- تكوين اوحدة التدريبية :

❖ الجزء الإعدادي: يمكن تلخيص أهم الواجبات التي تهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي

- الإحماء : العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.
- العمل على اتساع الأوعية الدموية، وزيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق والعمل على رفع درجة حرارة الجسم.
- التنظيم الحركي: وهو الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة، ومحاولة الوصول لأقصى فترة استجابة لرد الفعل.
- الناحية النفسية : الاستشارة الانفعالية الإيجابية للممارسة التدريب و محاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب.

كما يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي في الحمل لضمان الانتقال للجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية.

و ترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الإعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وبطبيعة الفرد و يفضل البعض أن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي ربع الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية.

2- الجزء الرئيسي :

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي هم في تنمية الحالة التدريبية للفرد ، و تحدد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي إليه الوحدة التدريبية

و تتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريس العادي الذي يتكون من 90-120د من الكلي للوحدة .

3- الجزء الختامي :

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان و ذلك بعد الجهة المبذولة .

و في هذا الجزء من الوحدة التدريبية يخلط مقدار حل التدريب الواقع على أكامل الفرد بصورة تاريخية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتل الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه

الجانب التطبيقي

المنهج المتبع:

استخدام الباحث في هذه الدراسة المنهج المسحي و الذي يعتبر من المناهج الأكثر استعمالا في البحوث العلمية و الموثوق بنتائجها ، و ملائمتها لطبيعة مشكلة البحث و تحقيقا لأهدافه و يمكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق و الموضوعية .

و استخدمنا المنهج المسحي باعتباره واحد من أهم المناهج الأساسية في البحوث الوصفية في الاستمارة الاستبائية المقدمة إلى الهيئة المشرفة على العملية التدريبية

2-الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث و التي تهدف من خلالها على ميدان الدراسة و مدى ملائمتها للأداة المستخدمة .

فقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على بعض النوادي الرياضية للرابطة الجهوية بقسطنطينية منها (أولمي المسيلة ، شباب سكيكدة ، اتحاد شلفيوم العبد) و ذلك لمعرفة أرائهم و اقتراحاتهم حول موضوع البحث و معرفة العراقيل و الصعوبات التي تعيق السير الحسن للدراسة ، و قد وجد الباحث استجابة كبيرة من طرف المدربين و اللاعبين للفتات الصغرى على تقديم يد المساعدة في إنجاز هذه الدراسة .

3- عينة البحث :

تعتبر العينة في البحوث الوصفية ، أساس عمل الباحث و هي مأخوذة من المجتمع الأصلي و تكون ممثلة له تمثيلا صادقا ، كما تعتبر عنصرا هاما في المرحلة التطبيقية أثبتت عينة البحث مدربين لفئة الشبانية على مستوى أندية القسم الأول للرابطة الجهوية لقسنطينية لكرة اليد و البالغ عددهم 26 .

4- مجالات البحث :

4-1-المجال الزمني :

أجريت الدراسة المسحية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 10-12-2006 إلى غاية 05-03-2007 وفيها تم إعداد الاستمارة الاستبائية في شكلها الأولي و إخضاعها للأراء و مقترحات الأساتذة والدكاترة في مجال التربية الرياضية و التدريب الرياضي ، وكذا تصحيح بعض فقرات ومفردات الأسئلة وترتيبها وهذا من خلال التجربة الاستطلاعية ، كما تضمنت هذه الفترة التجربة الرئيسية وهذا من خلال توزيع الاستمارة الاستبائية الملقحة على عينة البحث قصد الدراسة و مناقشة و تحليل نتائجها .

4-2- المجال المكاني:

وزعت الاستمارة الاستبائية على المدربين في أماكن تدريباتهم وعند تنقلهم إلى ولاية المسيلة

5- أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية :

5-1- المصادر والمراجع : وهذا من خلال الاطلاع و القراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في إعداد البرامج التدريبية العلمية و التدريب الرياضي في كرة اليد . و أداء المدرب الرياضي و التي يمكن من خلالها وضع تصور لما يجب ان يكون عليه هذا المدرب في الارتقاء بمستوي اللعبة و اللاعبين . كما تم الاستعانة و الاعتماد على الدراسات السابقة بعملية طرق تنفيذ البرامج التدريبية على مستوى الناشئين .

5-3-الاستبيان :

قام الباحث بتصميم وتقسيم الاستمارة على ضوء الدراسات النظرية و المصادر والمراجع المتصلة بالبحث و كذلك دراسات المشاهدة ، بالإضافة إلى الأراء التي حصل عليها الباحث من قبل خبراء مختصين بما يتماشى ويتفق مع موضوع البحث و إشكاليته و فروضه .

* الاستبيان : قام الباحث بتصميم استمارة جديدة متجوزين ، حيث شمل المحور الأول الإعداد المهني للمدرب وتم فيه صياغة عدة عبارات تتسم بالحيادية حول المؤهلات العلمية و سنوات العمل في مجال التدريب الرياضي في فئة الناشئين ، والثقافة التدريبية للمدربين، اما المحور الثاني فشمل تطبيق وبناء البرامج التدريبية بطريقة علمية وتم فيه صياغة عدة عبارات حول عدد الوحدات التدريبية المنتهجة و الأهداف المسطرة في كل مرحلة من مراحل الخطة التدريبية السنوية

تحليل و مناقشة الاستبيان الخاص بالمدربين :

المحور الأول : الإعداد المهني للمدربين

1- المؤهل العلمي	العدد	النسبة المئوية
مستشار في الرياضة	2	7,69
ليسانس ت ب ر	4	15,38
تقني سامي في الرياضة	8	30,76
لاعب سابق	12	46,15
المجموع	26	100
2- سنوات العمل في مجال التدريب للفئات الصغرى	العدد	النسبة المئوية
من سنة لأقل من 5 سنوات	16	61,53
من 5 سنوات لأقل من 10 سنوات	6	23,07
أكثر من 10 سنوات	4	15,38
المجموع	26	100
3- الشهادات التدريبية الحاصل عليها	العدد	النسبة المئوية
شهادة دولية	0	0
درجة أولى في التدريب	6	23,07
درجة ثانية في التدريب	2	7,69
درجة ثالثة في التدريب	0	0
بدون شهادة	18	69,23
المجموع	26	100
4- المستوى الذي وصل إليه كلاعب	العدد	النسبة المئوية
لاعب دولي	0	0
لاعب القسم الممتاز	4	15,38
لاعب القسم الوطني الأول	6	23,07
لاعب القسم الوطني الثاني	12	46,15
لاعب في البطولة الجهوية	2	7,69
لاعب في مرحلة الفئات الشبانية	2	7,69
المجموع	26	100
5- هل تم الاشتراك في الملتقيات والتدورات الجهوية والوطنية الخاصة بالتدريب الرياضي للفئات الشبانية	العدد	النسبة المئوية
ولا مرة	20	76,92
مرتين في السنة	0	0
مرة في السنة	6	23,07
المجموع	26	100

تحليل ومناقشة النتائج :

من الجدول رقم 01 الخاص بالإعداد المهني للمدربين اتضح أن :

- بالنسبة للمؤهل العلمي يتبين أن نسبة المدربين الحاصلين على شهادة مستشار في الرياضة بلغت (7.69%) بينما المدربين الحاصلين على شهادة ليسانس تربية بدنية فكانت (15.38%) وتقني سامي في الرياضة (30.76%) أما المدربين كلاعب سابق فكانت نسبتهم (46.15%) من إجمالي العينة .
- أما سنوات العمل في مجال التدريب الرياضي للناشئين فكانت بالنسبة للمدربين الذين زادت خبرتهم على 10 سنوات في هذا المجال (15.38%) ونسبة المدربين من 05 إلى 10 سنوات كانت نسبتهم (23.07%) و المدربين الذي قلت خبرتهم عن 05 سنوات فكانت (61.53%) .
- أما بالنسبة للدراسات أو الشهادات التدريبية فكانت نسبة المدربين الحاصلين على دراسات أو شهادات دولية متقدمة تماما بينما نسبة الحاصلين على شهادة درجة أولى في التدريب فكانت النسبة (23.07%) أما نسبة المدربين الحاصلين على درجة ثانية هي (7.69%) ودرجة ثالثة تكون متقدمة تماما (0%) أما المدربين الذين لا يمتلكون ولا شهادة تدريبية فكانت نسبتهم (69.23%) .

- و بالنسبة لمستوى الممارسة فقد كانت نسبة المدربين الذين وصلوا إلى مستوى لاعب دولي تكون متعددة اما لاعب قسم ممتاز فكانت النسبة (15.38 %)
و لاعب قسم وطني أول (23.07 %) اما لاعب قسم وطني ثاني فكانت النسبة (46.12 %) ام نسبة المدربين في البطولة الجهوية فكانت النسبة (07.69 %) بينما نسبة المدربين الذين لم يتعدوا مرحلة الناشئين فكانت النسبة (7.69 %)
- أما فيما يخص الاشتراك في الملتقيات والندوات الجهوية والوطنية الخاصة بالتدريب الرياضي للفئات الشبانية لكرة اليد فكان عدد الاشتراك مرتين في السنة (0 %)
أما نسبة الاشتراك مرة في السنة فكانت النسبة (23.07 %) أما باقي أفراد العينة فكانت نسبة اشتراكهم قد يكون منعدم (76.92 %) .
- وعليه فإذنا نقول ان نسبة كبيرة من المدربين لاعبين سابقين بشهادة تدريبية بسيطة لا تلي حاجيات العملية التدريبية و لا تسمح برفع الحالة التدريبية لفئة الصغار والأشبال ، و بالتالي فان مؤهلهم العلمي مؤهل ضعيف . كما تبين انه وعلى الرغم من ان نسبة كبيرة (46.15 %) من المدربين ذو خبرة الطويلة ، ألا ان المستوى مازال متدنيا وعليه فان هذه الخبرة ماهي الا ممارسة عملية غير مبنية على أسس علمية في التدريب . وكذلك فان نسبة المدربين الذين اشتركوا في دورات تدريبية ورسكلة المعارف الرياضية بنسبة قليلة . وهذا يتعارض مع ما ذكره " محمد حسن علاوى " في ان نجاح المدرب في عمله يرتبط الى حد كبير بمستواه ومعلوماته وكلما تميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي و إتقان المعارف النظرية كلما كان اقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للأفراد إلى أقصى درجة¹ .
- وفي ضوء ما سبق تبين لنا ان هناك قصور في الإعداد المهني للمدرب ويتفق هذا مع نتائج دراسة فرج حسن ييومي في الدراسات المشابهة .

الثقافة التدريبية:

1- هل لك دراية ومعرفة خاصة بالطرق المتعددة في التدريب الرياضي الحديث	العدد	النسبة المئوية
نعم	4	15,38
لا	14	53,8
نوعا ما	8	30,76
المجموع	26	100
2- هل لك معرفة خاصة بخصائص ومميزات نواحي النمو للفئات الشبانية	العدد	النسبة المئوية
نعم	7	26,92
لا	12	46,15
نوعا ما	7	26,92
المجموع	26	100
3- هل لك معرفة كاملة بطرق التعلم المهارات الأساسية للاعبين	العدد	النسبة المئوية
نعم	5	19,23
لا	14	53,84
نوعا ما	7	26,92
المجموع	26	100
4- هل يمكنك إجراء حصص نظرية بشكل دوري ومتواصل	العدد	النسبة المئوية
نعم	8	30,76
لا	10	38,46
نوعا ما	8	30,76
المجموع	26	100
5- هل أنت على دراية بمتطلبات لاعب كرة اليد الحديث	العدد	النسبة المئوية
نعم	4	15,38
لا	16	61,53
نوعا ما	6	23,07
المجموع	26	100
6- هل أنت على معرفة بالكتشوف الصحية المنتهجة خلال السنة	العدد	النسبة المئوية
نعم	8	30,76
لا	6	23,07
نوعا ما	12	46,15

الاجموع	26	100
7- في حالة إصابة احد اللاعبين ماهو الإجراء الذي ترونه مناسب	العدد	النسبة المئوية
- دراية كافية بالإسعافات الأولية	6	23.07
-نقل الرياضي الى المستشفى	15	57.69
-عرض الرياضي على اختصاصي	5	19.23
الاجموع	26	100

تحليل و مناقشة النتائج :

- من خلال الجدول رقم (2) الخاص بالثقافة التدريبية للمدرّب الثبات الصغرى يتضح :
- بالنسبة لمعرفة المدرّب بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث فكانت لنسبة الإجابات بلا (53,84 %) والإجابات بنوعها ما (30,76%) أما نسبة الإجابات ومعرفة المدرّبين بطرق التدريب فكانت النسبة (15,38%)
 - أما بالنسبة لمعرفة المدرّب بالمصنّات وسميات النواحي العمرية لفئة الأصاغر والأشبال فكانت النسبة بلا (46,15 %).
 - ونسبة معرفة المدرّب بطرق وأساليب تعلم المهارات الأساسية في كرة اليد فكانت النسبة (19,23 %)
 - ونسبة إمكانية المدرّب في إجراء حصص نظرية تخص كرة اليد والرياضة بصفة عامة فكانت النسبة (30,76 %)
 - ويرى الباحث ان معرفة المدرّبين بعلوم السابقة الذكر لا تتناسب مع ما ينبغي ان تكون عليه ثقافة المدرّب و معرفته بالعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية .
 - فلقد أكدت مختلف المصادر المراجع العلمية على ضرورة إلمام المدرّب بمختلف العلوم وهذا لنجاح العملية التدريبية . و بالتالي رفع من قدرات اللاعبين من جميع النواحي
 - و بالنسبة لمعرفة المدرّب بمتطلبات لاعب كرة اليد الحديث فكانت النسبة المئوية تقدر ب(15,38 %)
 - ونسبة المدرّبين لمعرفتهم عن الكشفوف الصحية المنتهجة خلال السنة فكانت النسبة تقدر ب(30,76 %)
 - أما فيما يخص السؤال رقم 08 و المتعلق الإجراءات المناسبة في حالة إصابة احد اللاعبين في الحصة التدريبية فقد افرز هذا السؤال مايلي .
 - لا بد على المدرّب ان يكون على دراية تامة بالإسعافات الأولية فكانت النسبة ب(23,07%).
 - نقل اللاعب المصاب الى المستشفى (57,69%)
 - عرض اللاعب على طبيب خاص (19,23%)
- وتؤكد النتائج على ضعف مستوى المدرّبين لهذه المرحلة في التعامل مع مختلف أوجه مقومات العملية التدريبية . وهي متعارضة على مايجب ان تكون عليه ' وفي هذا الصدد يؤكد عزت كاشف على انه يجب على المدرّب ان يلم بالمبادئ الأساسية للتدريب انطلاقا من تحديد الطرق و الوسائل ووضع الخطط المختلفة في إعداد وتكوين اللاعبين عبر مختلف المراحل.

المحور الثاني : تخطيط البرامج التدريبية

السؤال رقم 01 : هل هناك برنامج تدريبي زمني مخطط محدد المعالم ويحقق الأهداف ؟

الفرض منه : معرفة مدى وجود برنامج تدريبي يحقق الأهداف المسطرة .

الجدول رقم : 01 : يبين إجابات المدرّبين حول البرامج التدريبية العلمية المخططة

العبارات	العدد	النسبة المئوية %
نعم	6	23,07
لا	8	30,76
نوعا ما	12	46,15
الاجموع	26	100

تحليل و مناقشة النتائج :

- من خلال تحليل الجدول رقم 01 الخاص بتطبيق وتخطيط البرنامج التدريب يتضح لنا مايلي: بالنسبة لوجود خطة تدريبية مكتوبة ومحددة المعالم كانت بنسبة (30,07%) بنسبة المدرّبين الذين يقومون بتطبيق البرنامج أحيانا ب (46,15%) ام نسبة المدرّبين الذين يعملون بدون تطبيق وتخطيط للبرنامج التدريبي فكانت (30,76%)
- ويرى الباحث انه من الأهمية وجود خطة و برنامج علمي واضح المعالم يتم من خلالها تحقيق أهداف البرنامج وان يتناسب مع الإمكانيات المتاحة . وهذا ما يتماشى مع ما ذكره
- "مفتي إبراهيم حماد ' في ان التخطيط وأسس التعلم يعني ان تكون خطة تنمائي و الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة ويجب لهذا التخطيط ان تكون هناك أهداف وأغراض محددة المعالم يسعى المدرّب الى تحقيقها .

السؤال رقم 02: هل الاعتماد على التجارب الميدانية والخبرات الفنية تساعد على تكوين وإعداد الفئة الشبانية ؟

الغرض منه : معرفة الاعتماد على خبرة المدربين في تكوين وإعداد هذه الفئة.

الجدول رقم 02: يبين إجابة المدربين عن الاعتماد على الخبرة في تكوين وإعداد هذه الفئة

العبارات	العدد	النسبة المئوية %
نعم	8	30,76
لا	8	30,76
نوعاً ما	10	38,46
المجموع	26	100

تحليل ومناقشة النتائج :

أكدت نتائج أن نسبة كبيرة ب (38.46%) من المدربين المشرفين على الفئة الشبانية ، لكثرة اليد بالرابطة الجهوية الشريفة يعتمدون على التجارب الميدانية والخبرات الفنية المساعدة في التكوين و الإعداد للفئة الشبانية .

أما لنتائج الأخرى فكانت متساوية حيث بلغت (30.76%).

ويرى الباحث أن الخبرة ليست كافية لتطوير وإعداد الفئات الشبانية بل يجب أن تتوفر المؤهل العلمي الذي يعتبر عنصر جوهري في العملية التدريبية و المشاركة في الملتقيات والتدورات الجهوية والوطنية المرتبطة بالعملية التدريبية و الكفاءة بالعمل التربوي . وهذا يعارض مع الكثير من الباحثين في المجال الرياضي والمصادر والمراجع¹ التي تؤكد على ضرورة إلمام المدرب بالأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث و العلوم المرتبطة بالعملية التدريبية .

السؤال رقم 03: هل يتم التخطيط للبرامج التدريبية وفق الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى بالنسبة للفئات الشبانية

الغرض من السؤال : هو معرفة مدى الاعتماد على العلوم الأخرى في تخطيط البرامج التدريبية .

الجدول رقم 03: يوضح إجابة المدربين الاعتماد على العلوم الأخرى في التخطيط للبرامج التدريبية .

العبارات	العدد	النسبة المئوية
نعم	6	23,07
لا	8	30,76
أحياناً	12	46,15
المجموع	26	100

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال السؤال رقم 03 أكدت النتائج أن نسبة (46.15%) من المدربين يقومون ببعض الأحيان بتخطيط البرامج التدريبية مع مراعاة الأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى ، أما نسبة المدربين الذين لا يراعون العلوم المرتبطة بالأسس العلمية للتدريب والتخطيط فقد بلغت (30.16%) أما باقي نسبة المدربين المقدرة ب (23.07%) فكانت إيجابية في مراعاة العلوم المرتبطة بالتدريب عند تخطيط البرامج التدريبية.

ويرى الباحث أن ما يتم تطبيقه في معظم الأندية بالنسبة للمدربين لفئة 12-16 سنة يختلف تماماً مع نظريات التدريب الحديث و المناهج والأسس العلمية للتدريب الرياضي وعليه فإنه من الضروري تخطيط علمي للبرامج التدريبية التي تكون لها علاقة مع العلوم الأخرى (علم النفس - علم الاجتماع - علم الفسيولوجية - الميكانيك)

وهذا ما أكدته "WEINECK" و "على أليك" حيث يقول أن الممارسة الرياضية اظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين وهذا يتم من تخطيط منظم مبنى على أسس علمية .

ويرى "على أليك" أن تخطيط التدريب الرياضي من أهم العمليات اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية و تخطيط التدريب هو تصور الظروف التدريبية و استخدام الوسائل والفرق الخاصة بتحقيق الأهداف . المحددة لمراحل الإعداد الرياضي.

السؤال رقم 04: ماهي طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي لتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية و الخطلية و العقلية ؟

الغرض منه : معرفة طرق التدريب المستخدمة من طرف المدرب في البرنامج التدريبي

الجدول رقم 04: يوضح مدى معرفة المدربين لطرق التدريب المستخدمة في البرامج التدريبية .

إجابة جيدة	إجابة ضعيفة	إجابة مقبولة
------------	-------------	--------------

¹ عبد الصالح . مفتى ابراهيم التدريب الرياضي - نصريات - تطبيقات - دار الفكر العربي القاهرة 1994

العبارة	العدد	7	9	10	26
طرق التدريب الجانب البدني	%	26,92	34,61	38,46	100
طرق التدريب الجانب المهاري	العدد	5	9	12	26
	%	19,23	34,61	46,15	100
طرق التدريب الجانب الخططي	العدد	4	6	16	26
	%	15,38	23,07	61,53	100
طرق التدريب الجانب النفسي	العدد	6	3	17	26
	%	23,07	11,53	65,38	100

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليلنا للجدول رقم 04 يتضح ان نسبة (38,46%) من المدربين يجهلون طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي بالنسبة للجانب البدني أما نسبة (46,15%) من المدربين ليست لهم معرفة تامة عن طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي بالنسبة للجانب المهاري . اما بالنسبة للجانب الخططي و الجانب النفسي فان نسبة (61,53%) و (65,38%) من المدربين ليست لهم معرفة ولا يعتمدون عن طرق التدريب في البرنامج التدريبي وعلى ضوء ماتم ذكره سابقا تبين لنا من خلال الجواب رقم 04 الخاص بالطرق التدريبية المطبقة في البرامج التدريبية لهذه الفئة انه هناك قصور وضعف كبير للمدربين في تحديد الطرق التدريبية المنتهجة في البرامج التدريبية وعليه يرى الباحث ضرورة إلمام ومعرفة المدربين لطرق التدريب العلمية لتطوير مختلف الصفات البدنية والخططية والتقنية والنفسية .

وهذا ما أكده الدكتور " مهنا حسين الشناوي" ان طرق التدريب الرياضي هي الوسيلة و الخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير مختلف الصفات البدنية والتقنية والخططية والنفسية للوصول الى أقصى درجة ممكنة لتحقيق المهدف المطلوب . كما أنها النظام المقتن المخطط لاجابية التفاعل بين المدرب و اللاعب للسير على طريق الموصل الي اهداف من التدريب .

السؤال رقم 05 : هل هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية ؟

الغرض منه : معرفة هل هناك تطوير للأهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية التي يعمل البرنامج على تحقيقها .

الجدول رقم 05 : بين إجابات المدربين عن تسطير الأهداف الخاصة بكل فترة من فترات الخطة السنوية

العبارة	العدد	النسبة المئوية%
نعم	7	26,92
أحياناً	10	38,46
لا	9	34,61

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال أجوبة المدربين حول وجود أهداف محددة المعالم في كل فترة من فترات الخطة السنوية نجد ان النسبة الكبيرة المقدرة ب (38,46%) من المدربين يستعملون أهداف محددة بفترة فقط خلال الموسم الرياضي

اما نسبة المدربين الذين لا يعطون أهمية خاصة للأهداف خلال فترات الخطة السنوية فتعادل (34,61%) ونسبة المدربين التي براجمهم تتكون من أهداف خاص لكل فترة من فترات الموسم الرياضي والمقدرة ب (26,92%)

ويرى الباحث انه عند الشروع في وضع خطة عمل سنوية فانه من الواجب وضع أهداف محددة المعالم لكل فترة من فترات الخطة السنوية و توفر كافة البيانات و المعلومات الخاصة عن الفئة العلمية او نظرية . ففي النواحي النظرية فان أهداف الخطة تشمل المحاضرات التي عن طريقها توضح للاعب طرق التعلم للمهارات والخطط التي من المقرر استخدامها . كما تشمل نواحي القياس و التقويم والاختبارات التي يشارك فيها اللاعبين في كافة المراحل وفي النواحي العلمية توضح أهداف فترات الخطة السنوية كيفية توزيع الوقت و الحمل التدريبي عبر مراحل وفترات الخطة السنوية .

وهذا ما يؤكد العالم الروسي matveive ان الخطة السنوية تنقسم إلى ثلاث فترات تختلف فيما بينها من حيث استمرارها وأهدافها وكل فترة لها أهداف محددة المعالم تعمل لتحقيق هدف البرنامج.

السؤال رقم 06 : ماهو عدد الوحدات التدريبية التعاممية المنتهجة خلال الأسبوع

الغرض منه : معرفة عدد الوحدات التدريبية التعليمية المنتهجة من طرف المدربين خلال الأسبوع

جدول رقم 06 : يوضح النسبة المئوية لإجابة المدربين عن الوحدات التدريبية المنتهجة خلال الأسبوع.

العبارة	العدد	النسبة المئوية
حسنيين في الأسبوع	10	38,46

03 حصص في الأسبوع	8	30,76
04 حصص في الأسبوع	2	7,69
أكثر من 04 حصص	-	0
شي آخر	6	23,07
المجموع	26	100

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليلنا لأجوبة المدربين حول الوحدات التدريبية المنتهجة خلال الأسبوع نجد ان نسبة (38,46%) تتدرب حصتين ونسبة (30,76%) تتدرب 03 حصص في الأسبوع . وهذا يرجع الى كلام المدربين الى نقص الإمكانيات المادية ومساحات التدريب بالإضافة الى تهمس اللاعبين و المحفزات المادية للمدربين اما نسبة (23,07%) من المدربين فليست لهم وحدات تدريبية خاصة خلال الأسبوع . ويرى الباحث ان ما يتم تطبيقه في معظم النوادي التابعة للرابطة الجهوية لقسنطينة من طرف مدربي الفئات الشبانية يختلف تماما مع نظريات التدريب الرياضي الحديث وعليه من الضروري الزيادة في عدد الوحدات التدريبية . حيث لاحظنا ان اغلب الأندية يكون التدريب فيها وحدتين او ثلاث على الأكثر و هو الأمر الذي لا يكفي لخلق قاعدة تعليمية حركية واسعة يتركز عليها الناشئ لمواجهة متطلبات التدريب الحديث . وهذا ما يؤكد " عصام عبد الخالق " و " عبد الباسط محمد " على ضرورة الزيادة في عدد الوحدات التدريبية مع مراعاة قاعدة التدرج بما يتناسب مع هدف العملية التدريبية

الجدول رقم 07: يوضح نسبة إجابات المدربين حول وجود معايير التقويم في مضمون البرنامج التدريبي.

العبارة	العدد	النسبة المئوية
نعم	02	07.69
لا	18	69.23
أحيانا	06	23.7
المجموع	26	100

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليلنا للجدول نجد ان معظم المدربين ونسبة (69.23%) لا يعطون أهمية خاصة بالنسبة لتقويم البرنامج والأهداف المسطرة فكل فترة من فترات التدريب السنوي . أم نسبة (23.7%) من المدربين فأجابتهم كانت في بعض الأحيان ، اما نسبة (07.69%) من المدربين فكانت الإجابات إيجابية . ومن خلال ماسبق عرضه لتحليل النتائج تبين ان هناك نقص كبير في الاعتماد على المعايير والاختبارات العلمية ضمن البرنامج التدريبي السنوي . ويرى الباحث ان التقويم هو عنصر من عناصر التخطيط للبرامج التدريبية المبني على أسس علمية. حيث ان هذا الأخير هو عملية التحقق من صحة إبعاد قرار معين او انتقاء معلومات وتجميع وتحليل وتفسير البيانات بغرض الحكم قرارات او انتقاء أفضلها وأكثرها مناسبة فيما يتعلق ببدايل متاحة او البرامج التدريبية . وهذا ما يتفق ويؤكد كل من " سهر بدير احمد موسى " و عصام الدين عبد الخالق مصطفى على ان التقويم أساسي وخاص ضمن البرامج التدريبية لكي يحقق الفائدة المرجوة من :

- ان يكون مرتبط بهدف العملية التدريبية ويؤكد واجباتها وإغراضها
- ان يكون شاملا لجميع الفترات المراد قياسها حسب الهدف المطلوب
- ان يكون مستمرا وملازما للعملية التدريبية تخطيطا وتنفيذا ومتابعة
- ان يكون متنوع الأساليب (الاختبارات - الملاحظة)
- ان يراعي الفروق الفردية

عرض ومناقشة نتائج الاستمارة المقدمة للهيئة التدريبية

بعد ان تم عرض ومناقشة نتائج الاستمارة الاستبيان المقدمة لمدربين

سنحاول من خلال هذا العرض إعطاء حوصلة على أهم النتائج المتحصل عليها لعينة البحث :

المحور الأول: تقويم المدرب

1/ الإعداد المهني : تبين لنا مدى الضعف الكبير لهيئة المشرفة على تدريب هذه الفئة في مجال الإعداد المهني حيث تبين أن (46.15%) من المدربين كلاعبين سابقين ويعتمدون في الإشراف على الخبرة الميدانية والتي يرى الباحث فيها أنها غير كافية . بل يجب ربط هذه الخبرة بالمجال المعرفي وتطوير الإمكانيات والمعلومات النظرية في مجال التدريب الرياضي الحديث .

2/ الثقافة التدريبية : وقد أكدت نتائج البحث في هذا المجال على ضعف الهيئة المشرفة على تدريب هذه الفئة في مجال المعلومات الخاصة بخواب التدريب حيث تبين أن نسبة كبيرة من المدربين معلوماتهم وثقافتهم التدريبية محدودة وعليه يرى الباحث أنه لنجاح العملية وتخطيط البرامج التدريبية وحسب على الهيئة المشرفة على التدريب الإلمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث والعلوم المرتبطة بها.

المسحور الثاني: تخطيط البرامج التدريبية العلمية

وقد تبين لنا في هذا المسحور مايلي :

1/ الأهداف الموضوعية : لوحظ أن هناك قصور وضعف كبير للمدربين في تحديد ووضع أهداف واضحة ومحددة للبرنامج . كما أن البرامج التدريبية المطبقة لهذه الفئة لا تسمح بتطوير متطلبات اللاعبين ككرة اليد (المهارة والقدرة العقلية والبدنية والخطافية والمعرفية) بالقدر الكافي وهذا معاكس لما جاء في الدراسات المشاهدة والمصادر والمراجع التي تؤكد على ضرورة وضع أهداف واضحة المعالم مبنية على أسس علمية وتماشى وإمكانيات اللاعبين وتحقيق التنمية الشاملة لمختلف مكونات الإعداد .

وعليه يرى الباحث ضرورة وضع أهداف واضحة ومحددة المعالم مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث لجميع فترات التدريب المعروفة.

2/ تخطيط البرنامج : وقد تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في هذا العنصر على مدى ضعف وإقصار الهيئة التدريبية في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية من خلال وضع خطط محددة المعالم حيث تبين أن هناك قلة في وجود خطط واضحة المعالم وأهداف يعمل المدرب على تحقيقها كما تبين عدم ملائمة عدد الوحدات التدريبية في تحقيق الأهداف الموضوعية، وتبين أيضا أن معظم المدربين تلقى تعليمهم معارف في عملية التخطيط في وضع البرامج التدريبية ويرجع الباحث هذا إلى أن معظم اللاعبين يقومون ببناء وتخطيط برنامجهم دون استشارة المختصين مما يؤثر سلبا على نجاح العملية التدريبية .

مقابلة النتائج بالفرضيات :

الاستنتاجات المتحصل عليها خلال عرض ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي :

الفرضية الأولى :

والتي ينص فيها الباحث أن دور المدرب في ادراك ومعرفة تخطيط البرامج التدريبية المنتهجة في تكوين وإعداد هذه فئة تؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك .

ولاثبات صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال المحور الثاني الجدول رقم 01-02-03-04-05-06-07-08-09-10 أن هناك قصور وضعف كبير للمدربين في تحديد ووضع أهداف زمنية واضحة ومحددة المعالم . كما أن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة اليد (المهارة - التقنية - البدنية - العقلية - النفسية والعقلية والبدنية) بالإضافة إلى ضعف المدربين في بناء وتخطيط البرامج التدريبية على أسس علمية ، كما تبين نقص عدد وحدات التدريب في ضعف في معرفة الأهداف البدنية والمهارة هذه الفئة بالإشارة إلى عدم إلمام معظم المدربين بطرق التدريب الحديثة كما تبين أن معظم المدربين لا يعتمدون في برامجهم التدريبية على معيار التقويم والتقاء المهنيين .

وعليه يمكن القول أن فرضية البحث قد تحققت حيث تأتي مؤكدة الدراسات المشاهدة كدراسة مدوح إبراهيم تحت عنوان تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لتأشفي كره القدم والتي أكد إلى أن البرنامج المقترح بطريقة علمية مدروسة يؤثر إيجابيا على مستوى مكونات اللياقة البدنية والمهارة .، وكذلك دراسة ركني محمد حسن ، حيث توصل فيها إلى وجود انخفاض للمستوى المهني للمدربين فيما يخص سرعة إدارة البرامج والتدريبات وطرق الإسعافات الأولية .

الفرضية الثانية:

والتي تنص على أن غياب المؤهل العلمي للمشرفين على هذه الفئة يؤدي إلى صعوبة تخطيط و تطبيق البرامج التدريبية العلمية .

ولاثبات صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال المحور الأول الجدول رقم 01-02-03-04-05-06-07-08-09-10 نقص في المؤهل العلمي (الإعداد المهني) في الإشراف على هذه الفئة فظهر إلى ذلك من المدربين ذو الخبرة النظرية ، إلا أن المستوى مازال متدنيا وعليه فإن هذه الخبرة ما هي إلا ممارسة عملية غير مبنية على أسس علمية في التدريب .

وعليه يمكن القول أن فرضية البحث قد تحققت ، وبما لا شكه محمد حسن علاوي " في أن نجاح المدرب في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه وتعليماته وكلما غير المدرب ساهم في التخصص العالي وإثبات المعارف النظرية كلما كان قادر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للأفراد إلى أقصى درجة .

الفرضية الثالثة :

والتي ينص فيها الباحث أن عدم استفادة المشرفين على تكوين وإعداد هذه الفئة لكرة اليد إلى الرسكلة وتحديد المعارف و يؤدي إلى عدم مساهمة البرامج الحديثة للتدريب

ولأثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال محور الثاني الجدول 01-02-03-04-05-06-07- نقس في الثقافة التدريبية للمدربين بالطرق المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث . والخصائص ومميزات النواحي العلمية و طرق وأساليب تعلم المهارات الأساسية في كرة اليد و إجراء حصص نظرية تخص كرة اليد والرياضة بصفة عامة .

وعليه يمكن ان نقول ان فرضية البحث قد تحققت و هذا ما أكدت مختلف المصادر المراجع العلمية.

الخاتمة :

ان التقدم الذي عرفته كرة اليد الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب و اللاعب . ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء لبرامج تدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث . ويكون المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية . وعليه يجب ان يساهم التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرق التدريب وإعداد اللاعبين . والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى .

فالبرامج التدريبية المبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئ إلى المستوى العالي . ومن هنا تبرز فكرة إدراك وأهمية تخطيط البرامج التدريبية حتى تساهم في الوقوف على نقاط القوة و الضعف فيها ، وبالتالي تضمن لاستمرارية في العمل وتدريبه .

فقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضة الموهوبين إلى المستوى العالي لاعتماد على تحارهم الميدانية و خبراتهم الفردية ، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة اليد خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية مبنية في إعداد و تكوين الفئات الشبانية في مجال التدريب الرياضي الحديث .

ومن خلال جمع المعلومات النظرية والتطبيقية التي سبقتنا ، وانطلاقاً من مشكلة مطروحة معاشية ميدانية ، وبعد عرض النتائج و تحليلها بخصوص إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في تكوين وإعداد الفئات الشبانية . فبما النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير ، فكان أهداف الذي يرمى إليه الباحث هو الكشف عن أهمية وتخطيط البرامج التدريبية بالأسس العلمية الصحيحة في ميدان كرة اليد .

ومن خلال النتائج العامة المتحصل عليها نجد:

- * قصور في الإعداد المهني للمدرب وبالتالي لا يتضمن في بناء وإعداد وتخطيط البرامج ذات فعالية وإيجابية التي تسمح بتطوير مختلف قدرات اللاعب الناشئ .
- * ضعف مستوى المدربين في الثقافة التدريبية والمعرفية والذي لا يتضمن نجاح العملية التدريبية التعليمية و الإنجاز بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث و العلوم المرتبطة بها
- * قصور وضعف كبير للمدربين في بناء وتخطيط ووضع أهداف واضحة المعالم و محددة للبرنامج ، كما ان البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة اليد .
- * عدم اهتمام المسيرين ورؤساء الفرق لسياسة التكوين والإعداد في مجال التدريب الرياضي لكرة اليد و النقص الفادح في الإمكانيات المادية و الإمكانيات و الوسائل البديلة لاجتياز العقبات العلمية التدريبية والأهداف الموضوعية للبرامج التدريبية المستمرة.

الاقتراحات التوصيات :

- اعتماداً على البيانات التي جمعها الباحث ، وانطلاقاً من الاستنتاجات المستخلصة ، وفي حدود إطار الدراسة يقدم الباحث بالتوصيات التالية :
- 1- توصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي ، وهذا عن طريق المشاركة في الملتقيات العلمية و الندوات التدريبية ، والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات مختصة .
- 2- تشجيع وتحفيز المدربين المختصين في مجال كرة اليد على الاهتمام بالفئات الشبانية التي تعتبر قاعدة الجيل المستقبلي لبناء أسس ومعايير علمية تلبي بكرة اليد
- 3- توصي وتؤكد على المدربين بضرورة الاطلاع على ماهو جديد في مجال بناء وتخطيط البرامج التدريبية العلمية .
- 4- توصي المدربين بضرورة بناء وتخطيط برامج تدريبية علمية وهذا بإشراك إدارات وأساتذة مختصين للوصول بالعملية التدريبية إلى المستوى العالي .
- 05- بضرورة الاهتمام بعملية الانتقاء والقوائم لفئة لشبانية كجزء لا يتجزأ من البرنامج التدريبي العلمي .
- 06- ضرورة اهتمام رؤساء الفرق بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب ، وهذا من خلال وضع ميزانية تكفي للصراف على أوجه النشاط و القدرة على تحقيق الأهداف الموضوعية .
- 07- ضرورة إشراك كل الهيئات و المؤسسات المسؤولة على القطاع بتوفير الملاعب والمنشآت الرياضية لجميع المرافق الضرورية للفئات الصغرى.
- 09- توصي الفدرالية الوطنية لكرة اليد بضرورة قيام لجان من أساتذة ذكائرة و خبراء في مجال التدريب الرياضي من كليات ومعاهد التربية البدنية الرياضية برسكلة وتحديد معارف المدربين ومتابعة وتقييم الفئات الشبانية على المستوى الوطني.

المراجع باللغة العربية :

- 1- أمر الله احمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1994 .
- 2 السيدابوعبدالله:الاتجاهات الحديثة في تخطيط والتدريب كرة القدم،الاسكندرية ، ط1 . 2001
- 3- أمر السباط : التدريب و الإعداد ، منشأة المعارف الإسكندرية ، مصر 1996
- 4- أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال : فيسيولوجيا التدريب ، دار الفكر العربي القاهرة 94 .

- 5--نبيلة أحمد عبد الرحمان -- سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2004 .
- 6-- ثامر محسن و سامي الصغار: حول التدريب دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد 88
- 7--حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- 8--حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في التدريب ،مطبعة دار الفكر العربي، القاهرة 1980
- 9- ريسان خريبط : النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة دار الشروق للنشر، عمان 1998 .
- 10- ريسان محيد خريبط: موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية ،جامعة البصرة، العراق، 1989
- 11-ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي، بغداد، 1990
- 12- سلوى عز الدين فكري / نبيلة أحمد عبد الرحمان : منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- 13- طه إسماعيل عمرو أبو الجحد: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي القاهرة، 1989 .
- 14- عمرو ابو احمد واسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين مركز الكتاب للنشر، 1997.
- 15-عبيدة صالح، مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، دار الفكر العربي ، القاهرة 1994 16--عبدالله علي نصيف:مبادي،علم التدريب الرياضي،مطبعة التعليم العالي، بغداد. 1988
- 17-عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر،القاهرة، 1989 .
- 18-عماد الدين عباس أبو زيد و آخرون : الإعداد في كرة اليد ، نظريات و تطبيقات القاهرة، 2003
- 19-عزت محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991
- 20-علي فهمي أنيلك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996،
- 35-عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ،دار المعرفة ،الإسكندرية ،سنة 1992
- 36-قاسم حسن حسين و عبود و علي ناصح:علم التدريب الرياضي، بغداد، 1988.
- 37-قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط1 ، 1991
- 38- قاسم المندلاوي : التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق، بغداد، 1989 م
- 39-كمال جميل الريفي:التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، عمان، 2004
- 40-كمال عبد الحميد و محمد صبحي : اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، القاهرة 78
- 41-مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، تحصيل . تطبيق قيادة، ط1 1998.
- 42--مفتي إبراهيم: المدرب الناجح و إدارة التدريب الرياضي ، مؤسسة المختار للنشر و التوزيع ، القاهرة، 2001 .
- 43-محمد حسن علاوي :الإعداد النفسي في كرة اليد، نظريات و تطبيقات، القاهرة ط1 2003 .
- 44-مفتي إبراهيم : التخطيط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 45-محمد رضا الوفاة : التخطيط الحديث، دار السعادة، القاهرة، 2003.
- 46-مفتي إبراهيم حمادة :الجديد في الإعداد المهاري والتخطيطي،دارالفكرالعربي، القاهرة 94
- 47- بن قاسد علي الحاج محمد :تقوم برامج إعداد لاعبي بعض المدارس كرة القدم رسالة الدكتوراه معهد التربية البدنية الجزائر . 2005
- 48-بوداود عبد اليامين : أثر الوسائل السمعية البصرية (الفديو)، تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية الجزائر 1996.