



جامعة المسيلة



معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بعنوان :

واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على مستوى

التحضير البدني في الكرة الطائرة

دراسة وصفية من وجهة نظر مدربي نادي بلدية المسيلة

تاريخ المناقشة: الخميس

2016/06/02

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة

إعداد الطالب:

مجادي مفتاح (الرتبة) دكتورا.....مشرفا

محروق عبد المالك

-بن عمر مراد (الرتبة) دكتورا.....رئيسا

-حمادو بشير (الرتبة) دكتورا.....مناقشا

السنة الجامعية 2016/2015

شكر

اللهم صل على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، النور الذاتي والسر السار وفي سائر الأسماء والصفات وعلى آله وصحبه وسلم.

قال تعالى: (ولئن شكرتم لأزيدنكم) الآية 07 سورة إبراهيم ، لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الشكر إذا رضيت، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقتنا عليه .

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجل عرفان إلى أستاذنا المشرف مجاد ي مفتاح، الذي دعمنا بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة، فشكرا لما بذلت وتبذل ، في سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين، فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء والعرفان،

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي، الذين قدموا لنا يد العون والمساعدة، فجزاهم الله خير الجزاء، كما لا يفوتنا، تقديم جزيل الشكر إلى كل من الطلبة مشكفي أحمد، صريدي مفتاح، بن ورخو سفيان، مشكفي عيسى، محرو قناد، محرو قويد، وعطاللة حمزة لصبرهم الجميل وتعاونهم معنا، وفي الأخير نضع ثمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين طالب علم فيجد فيه مبتغاه.

عبد المالك

إهداء

إلى اللذين بعثنا فيَّ نور الحياة، اللذين قال فيهم تعالى (وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيراً).

الآية (24) سورة الإسراء.

إلى التي عمرتني بحنانها وزرعته في قلبي العطف والحنان كلاهما .

إلى التي قال فيها رسول الله صل الله عليه وسلم : (الجنة تحت أقدام الأمهات). إلى أمي الغالية أطال الله في عمرها.

وإلى الذي تحدى الدنيا وتعبد وشقاً ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى ، أبي العزيز السعدي أطال الله في عمره.

إلى أخي العزيز ساعد وزهير ، إلى أخي عبد الرشيد وأختي زوجته الغالية، إلى كل أخواتي، نوال ، نجوى ، إبتسام ، نسرين ، إلى كل الأهل والأحباب، إلى أسرة الرابطة الوطنية للطلبة الجزائريين جميعاً ، إلى كل الأصدقاء كل باسمه، إلى الأستاذ المشرف مجاد و مفتاح ، وكل من ساهم في إنجاز هذا العمل فآفة مشيكي أحمد وصريدي مفتاح.

إلى كل رفقاء الحياة الجامعية

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى وإن لم يكتبه قلبي فهو مكتوب في اسمي.

عبد المالك

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
	شكر	01
	إهداء	02
	قائمة المحتويات	03
	المحتويات الخاصة بالجلد ل	04
	المحتويات الخاصة بالأشكال	05
أ - ب	مقدمة	06
	الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
09	تعريف التخطيط	07
09	تعريف التخطيط الرياضي	08
10	مزايا وأهمية التخطيط	09
10	عناصر التخطيط	10
11	احتياجات التخطيط	11
11	قواعد التخطيط	12
11	مبادئ التخطيط	13
12	دور التخطيط للمدرس : للنهوض بمستوى الأداء الرياضي	14
12	أنواع التخطيط	15
12	التخطيط للدورة الصغرى	16
13	التخطيط للدورة المتوسطة	17
14	التخطيط لدورة الحمل الكبرى (الموسم التدريبي)	18
	المدرس :	19
16	مفهوم المدرس : الرياضي	20
16	شخصية المدرس : وخصائصه	21
19	شخصية المدرس : الناجح	22
20	واجبات المدرس :	23
20	المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي	24
	الكرة الطائرة	25

22	ماهية الكرة الطائرة	26
22	تعريف الكرة الطائرة	27
22	بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	28
22	الإرسال	29
24	الاستقبال	30
24	التمرير	31
25	الصد	32
26	الإعداد	33
29-26	الدراسات السابقة	34
الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة		
31	الكلمات الدالة في الدراسة	35
32	إشكالية الدراسة	36
34	أهداف الدراسة	37
34	أهمية الدراسة	38
34	فرضيات الدراسة	39
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة		
36	الدراسات الاستطلاعية	40
37	المنهج المتبع في الدراسة	41
37	مجتمع وعينة البحث	42
38	أدوات جمع البيانات والمعلومات	43
41	إجراءات التطبيق الميداني للأداة	44
41	الأساليب الإحصائية	45
الفصل الرابع : عرض النتائج تفسيرها و مناقشتها		
43	جمع المعلومات والبيانات المتوصل إليها في جداول إحصائية	46
70	مناقشة المعلومات في ضوء فرضيات الدراسة وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة	47
الفصل الخامس : استنتاجات و اقتراحات		
72	إستنتاجات عامة	48

72	إقتراحات	49
73	الآفاق المستقبلية للدراسة	50
74	الخاتمة	51
75	قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة	52
76	الملاحق	53
\	ملخص الدراسة باللغة العربية	54
\	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية	55

قائمة الجداول :

ص	جلو ل يمثل الجدو ل
39	الجلو ل رقم (01) : يوضح صدق الاتساق البنائي للأداة الدراسة
40	الجلو ل رقم (02) : يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ للأداة الدراسة
43	الجلو ل رقم (03) : يمثل الجانب الذي يؤثر فيه التخطيط بنسبة كبيرة
44	الجلو ل رقم (04) : يمثل انعكاس التخطيط بطريقة جيدة على التحضير البدني
45	الجلو ل رقم (05) : يمثل مرحلة قيام المدربين بالتخطيط
46	الجلو ل رقم (06) : يوضح الأساس الذي يعتمد عليه المدرس من أجل التخطيط
47	الجلو ل رقم (07) : يمثل أجوبة المدربين على جدتهم في عملية التخطيط
48	الجلو ل رقم (08) : يوضح أجوبة المدربين حول إتباعهم التخطيط الذي يقومون به
49	الجلو ل رقم (09) : يوضح أجوبة المدربين حول فعالية السائل المعتمد عليها للرفع من مستوى التحضير البدني
50	الجلو ل رقم (10) : يوضح التخطيط ضروري للرفع من مستوى الصفات البدنية
51	الجلو ل رقم (11) : يمثل إجابات المدربين حول عبارات الفرضية الجزئية الأولى
52	الجلو ل رقم (12) : يمثل إجابات المدربين حول اعتمادهم على الأسس العلمية في التخطيط
53	الجلو ل رقم (13) : يمثل إجابات المدربين حول كيفية تخطيطهم للبرامج التدريبية
54	الجلو ل رقم (14) : يمثل إجابات المدربين حول اهتمامهم في تخطيطهم للبرامج التدريبية بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب
55	الجلو ل رقم (15) : يمثل إجابات المدربين ما إذا كانوا يقسمون الدورة التدريبية السنوية
56	الجلو ل رقم (16) : يمثل إجابات المدربين حول وضع الأهل في بداية الموسم يؤثر إيجابيا على نتائج الفريق
57	الجلو ل رقم (17) : يمثل إجابات المدربين عن الأسباب التي تمنع المدرس من وضع تخطيط مسبق
58	الجلو ل رقم (18) : يمثل إجابات المدربين ما إذا كانوا يخططون وفقا للوسائل المتوفرة
59	الجلو ل رقم (19) : يمثل إجابات المدربين حول تلقيهم تكويننا في العلوم المرتبطة بالتدريب
60	الجلو ل رقم (20) : يمثل إجابات المدربين حول عبارات الفرضية الجزئية الثانية
61	الجلو ل رقم (21) : يمثل إجابات المدربين حول دور الكفاءة والخبرة على التخطيط
62	الجلو ل رقم (22) : يمثل إجابات المدربين ما إذا كانت الكفاءة أكثر أهمية من الخبرة
63	الجلو ل رقم (23) : يمثل إجابات المدربين ما إذا كانت الأقدمية هي نفسها الخبرة
64	الجلو ل رقم (24) : يمثل إجابات المدربين حول ماذا يعتمدون في التخطيط
65	الجلو ل رقم (25) : يمثل إجابات المدربين حول ما إذا كان للكفاءة القدرة على تحقيق النتائج الإيجابية خلال

	المناسبات
66	الجدول رقم (26): يمثل إجابات المدربين حول ما إذا كانت الخبرة لها القدرة على تخطيط برامج تدريبية جيدة
67	الجدول رقم (27): يمثل إجابات المدربين حول ما إذا فشل المدربين الشباب راجع لنقص الخبرة الميدانية
68	الجدول رقم (28): يمثل إجابات المدربين ما إذا كانت الأقدمية قادرة على تحقيق النتائج
-69 70	الجدول رقم (29): يمثل إجابات المدربين حول عبارة الفرضية الجزئية الثالثة

قائمة الأشكال :

ص	جدول يمثل الدوائر النسبية
43	الشكل رقم (01) : دائرة نسبية تمثل نسبة تأثير التخطيط على مختلف الجوانب
44	الشكل رقم (02) : دائرة نسبية تمثل انعكاس التخطيط بطريقة إيجابية على التحضير البدني
45	الشكل رقم (03) : دائرة نسبية تمثل وقت قيام المدرسين بالتخطيط
46	الشكل رقم (04) : دائرة نسبية تمثل على ماذا يعتمد المدرس في تخطيطه
47	الشكل رقم (05) : دائرة نسبية تمثل جدية المدرسين أثناء عملية التخطيط
48	الشكل رقم (06) : دائرة نسبية تمثل نسبة التزام المدرسين بالتخطيط الموضوع
49	الشكل رقم (07) : دائرة نسبية تبين فعالية الوسائل المعتمد عليها
50	الشكل رقم (08) : دائرة نسبية تمثل نسبة ضرورة التخطيط للرفع من مستوى الصفات البدنية للاعبين
52	الشكل رقم (09) : دائرة نسبية تمثل نسبة المدرسين الذين يعتمدون على الأسس العلمية في عملية التخطيط
53	الشكل رقم (10) : دائرة نسبية تمثل كيفية تخطيط المدرسين للبرامج التدريبية
54	الشكل رقم (11) : دائرة نسبية تمثل نسبة اهتمام المدرس بجوانب عدة أثناء التخطيط
55	الشكل رقم (12) : دائرة نسبية تمثل نسبة المدرسين الذين يقسمون الدورة التدريبية
56	الشكل رقم (13) : دائرة نسبية تمثل وضع الأهدا في بداية الموسم يؤثر إيجابا على نتائج الفريق خلال المنافسة
57	الشكل رقم (14) : دائرة نسبية تبين الأسباب التي تمنع المدرس من وضع تخطيط مسبق للبرامج التدريبية
58	الشكل رقم (15) : دائرة نسبية تبين نسبة اعتماد المدرسين على الوسائل المتوفرة أثناء التخطيط
59	الشكل رقم (16) : دائرة نسبية تمثل نسبة المدرسين الذين يخططون وفقا للأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى
61	الشكل رقم (17) : دائرة نسبية تمثل نسبة المدرسين الذين يرون بأن للكفاءة والخبرة دور في التخطيط الجيد
62	الشكل رقم (18) : دائرة نسبية تمثل إجابات المدرسين ما إذا كانت الكفاءة أكثر أهمية من الخبرة
63	الشكل رقم (19) : دائرة نسبية تبين إجابات المدرسين ما إذا كانت الأقدمية هي نفسها الخبرة
64	الشكل رقم (20) : دائرة نسبية تبين رأى المدرسين حول التخطيط الجيد لبرامج التحضير البدني وما يؤثر فيه بقوة
65	الشكل رقم (21) : دائرة نسبية تبين ما إذا كانت الكفاءة وحدها قادرة على تحقيق النتائج الإيجابية
66	الشكل رقم (22) : دائرة نسبية تبين إجابات المدرسين حول ما إذا كانت الخبرة وحدها تكفي للوصول إلى التخطيط
67	الشكل رقم (23) : دائرة نسبية تبين ما إذا كانت الأقدمية وحدها يمكن أن تؤدي إلى تحقيق النتائج
68	الشكل رقم (24) : دائرة نسبية تبين ماذا كانت الأقدمية قادرة على تحقيق النتائج

تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم وبمرور الزمن تطورت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها.

ولا أحد يمكنه أن يعارضنا عندما نقول بأن الرياضة لعبت دورا كبيرا في تحقيق التوازن الاجتماعي عن طريق تخفيف الصراخ والتنافس الاجتماعي بحيث قدمت الإنسانية مجالاً شريفاً وإطاراً سامياً للمنافسة والصراع النظيف وعبر تطور مختلف الرياضات كان هناك تغيير للأسس والقوانين التي قدمت في مجملها الأفضل والأحسن للممارسة الشريفة البعيدة عن كل المزايا، وإذا نجحت في هذا الدور نجاحاً كبيراً.

نظراً لأهمية الرياضة، لم تعد منحصرة فقط في مجال الترفيه، بل تحولت إلى علم قائم بحد ذاته فأنشئت لها معاهد كمعهد التربية البدنية والرياضة، ومعهد علوم وتكنولوجيا الرياضة.

أين أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع إلى آخر من حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضوابط من أجل التحكم فيها.

كما يهدف التدريب الرياضي إلى تحسين وتطوير القدرات البدنية، ورفع الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية وكذا اكتساب مهارة رياضية جديدة عن طريق التعلم وممارسة لنشاط رياضي بشكل مستمر ومتواصل، لإحداث بعض الإستجابات الفسيولوجية الإيجابية للقدرات التدريبية المنتظمة مما يزيد من قدرة الرياضي على تحمل متطلبات التدريب وبالتالي الارتقاء بالمستوى نتيجة لعملية التكيف التي تحدت لأجهزة الجسم المختلفة.

غير أن ما يقف عائقاً في طريق المدربين هو مشكلة التخطيط الرياضي، خاصة في المستويات الرياضية العالية، حيث أن هذا الأخير مازال مرتبطاً ومنحصراً في خبرة وإستراتيجية بعض المدربين .

ويعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب والتسيير الرياضييين، وهو الأداء الفصلي أثناء المنافسات والمؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء أكانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المال الرياضي والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على التخطيط في مجال التدريب في الكرة الطائرة وانعكاسها على مستوى التحضير البدني وتحسين المردود الرياضي

كما تعتبر الكرة الطائرة أحد الرياضات التي اكتسبت شعبية كبيرة بفضل ما آلت إليه من نجاحات وتطورات وممتعة في ممارستها.

ويعد الإعداد البدني مرحلة أساسية وحساسة يبني عليها المدربون خططهم وفقا لمتطلبات النشاط كما يعتبر بمثابة بيئة اللاعب لممارسة اللعبة.

وعليه فإن تحسين وتطوير مستوى الأداء يمكن التوصل إليه بالتركيز على استخدام الطرق العلمية للتدريب ويرتبط هذا بمستوى الأداء البدني الذي يظهر به الرياضي من حصة تدريبية إلى أخرى.

وعليه يبقى الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز المستويات العليا في الأداء الفني ، وهو المدخل الأساسي للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية المطلوبة ويأتي ذلك من خلال تطوير مستوى اللياقة البدنية والوظيفية للاعب

ومن هذه المعطيات حددنا خطة بحثنا حيث قسمنا بحثنا كما يلي :

- الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة
- الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة
- الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة
- الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
- الفصل الخامس : إستنتاجات واقتراحات

الفصل الأول :

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

I. التخطيط :

1- تعريف التخطيط :

هو العملية التي تنضم جميع مجالات التنمية الحركية، وتستلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الأعضاء، مما يعني شمله على نطاق عام وشامل و التأكد من أن اتمع سوف ينمو بصورة منضمة ومسبقة و بأقصى سرعة ممكنة ، وذلك بالتبصر بالمواد الموجودة وبالأحوال و الظروف السائدة ، بحيث يمكن السيطرة عليها وذلك إتماما للنتائج المستهدفة من الخطة.

2- تعريف التخطيط الرياضي :

التخطيط منهج يتبع في جميع المالات ضمانا لتحقيق المسد تهدف في هذا لال ، فإنه الوسيلة المثلى والمنهج

الشائع المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا.

إن التخطيط في صورته الإيجابية منهج يساعد المدرب على حل مشكلاته أثناء العملية التدريبية ، وهذا المنهج لكي يكون فعالا و مجديا يشترط أن يكون عملية يتم تجسيدها من طرف مخططين مختصين أحسن تدريبهم ، ولديهم من الخبرة و المعرف العلمية و يمتازون بنفاذ البصيرة و الحيوية .

ويعرفه فيول بقوله " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل " يرى إبراهيم سعد الدين " هو مجموعة من النشاطات والترتيبات و العمليات اللازمة للإعداد وإنجاز القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقا لطريقة مثلى "

ويقول مات فيف عن التخطيط للتدريب الرياضي " التخطيط عبارة عن عملية توقع فكرة للنشاط يرغب الفرد في أدائه ، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب يتم تطويره وتحسينه في فكر الفرد وعلى الورق حتى تبدأ عملية التدريب نفسها " (إبراهيم محمود عبد المقصود :2003،ص111)

فالتخطيط هو العمل الذي يسبق تنفيذ أي عمل والذي ينتهي باتخاذ القرارات المختلفة بما يجب عمله وكيف يتم ؟ ومتى يتم؟(علي فهمي البيك عماد الدين عباس أبو زيد :2003،ص75)

فكلما تميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي ، وكلما زاد إتقانه للمعارف ، كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب والمنافسة بصورة علمية تنسم بتنمية المستوى الرياضي إلى أقصى درجة .

التخطيط يمكننا من تحقيق أحسن تنظيم من أجل الوصول إلى أفضل نتيجة رياضية ، ويعتبر من أهم الفروع التي يجب على كل مدرب إدراكه و لا يمكن غض النظر عنه للان المدرب لا يتمكن من الوصول إلى النتيجة المرجوة إلا إذا كانت الأهداف والمهام مستمرة بطريقة منسجمة.

التخطيط محدد كتأسيس منهجي و شامل للتطوير التدريب ، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب ، ويأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي.(إبراهيم محمود عبد المقصود:ص116).

3- مزايا وأهمية التخطيط :

التخطيط هو أن يرسم المدرب الرياضي صورة العمل في مجال التدريب ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو للعمل العشوائي غير هادف ومن أهم مزايا التخطيط الرياضي:

- ü التدرج في اختيار التمرينات.
 - ü مراعاة العلاقة بين اللياقة البدنية والمهارة الأساسية.
 - ü به يمكن تقسيم مستوى اللاعب في لحظة خلال الموسم.
 - ü يعطي الثقة للمدرب والرياضي من خلال النتائج المحققة بسبب العمل المنتظم.
 - ü يوضح الطريق الذي يسلكه المدرب عند تنفيذ البرنامج التدريبي وكذا توضيح الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها.
 - ü يبين جميع الموارد اللازمة واستخدامها كما ونوعا وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات اللازمة.
 - ü يساعد على التخلص من مشاكل والعمل على إتلافها قبل حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان و الاستقرار.
 - ü يساعد على التنسيق بين مراحل التدريب الرياضي.
 - ü التخطيط يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويلي ذلك رسم الإستراتيجيات وتحديد الإمكانيات
 - ü التخطيط يساعد على إعمال الفكر وإتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وإيجاد حلول وبدائل لها قبل تفاقمها.
 - ü التخطيط يعتمد على الحقائق والكفاءات الضرورية فهو الجسر الذي يوصل بينهما وبين السياسات والبرامج.
 - ü التخطيط له دور في تطوير الحركة الرياضية ورفع مستوى الانجاز الرياضي وتخطيط الأرقام العالمية الذي يظهر في ارتفاع المستوى الرياضي عموما.
- وبتالي يبقى التخطيط الرياضي أحد العناصر الهامة التي يعتمد عليها المدرب الرياضي، فهو مشروع مرتبط بعناصر الإدارة الأخرى، وعند اكتمال هذه العناصر وتناسقها وارتباطها ببعضها البعض تحقق في النهاية الأهداف الموضوعية والاستثمار الأمثل للعنصر البشري ألا وهو الرياضي الذي يعد غاية ووسيلة في نفس الوقت باعتباره العنصر الفعال و الإيجابي لأي عمل ناجح ومثمر. (حنفي محمود مختار: ص 287).

4- عناصر التخطيط الرياضي:

التخطيط هو عمل افتراضات لما ستكون عليه الأحوال في المستقبل ثم وضع خطة تبين الأهداف المطلوب الوصول إليها والعناصر الواجب استخدامها وكيفية استخدام هذه العناصر وخطة السير والمراحل المختلفة الواجب المرور بها والوقت اللازم لتنفيذ الأعمال، وعلى هذا يمكن تقسيم التخطيط إلى عناصره الآتية:

- تحديد الأهداف، الأغراض أو النتائج الرئيسية التي انشأ من أجلها المشروع، وتكون قابلة لتحقيق وفي حدود الطاقات، القدرات والإمكانيات، المطلوب الوصول إليها بالجهد الجماعي.
- اقتراح الإجراءات أي الخطوات التفصيلية التي تتبع في تنفيذ مختلف العمليات.
- وضع البرامج الزمنية، أي ترتيب الأعمال المطلوب القيام بها ترتيبا زمنيا.

5- إحتياجات التخطيط الرياضي:

يحتاج التخطيط إلى مؤازرة وتعاون الإدارة العليا للاطمئنان على توفير الموارد المالية أو تقديم التسهيلات، ولكن يحتاج الأمر إلى التعضيد المعنوي، لكي ينجح التخطيط لا بد أن يتوفر ما يلي:

- ü التعاون والثقة المتبادلة بين المخططين والمنفذين للخطة والبرامج التدريبية.
- ü توفر الأشخاص المؤهلين الذين يصلحون لتولي الأعمال التخطيطية.
- ü التسهيلات والتدعيمات المعنوية من أجل الإدارة العليا عند جمع الحقائق والمعلومات.
- ü استعداد الإدارة لاتخاذ القرارات الكفيلة بتنفيذ خطة البرنامج التدريبي.
- ü تحديد دور الإدارة في مراجعة الخطة والتعديل في هيكل التنظيم لكي يتناسب مع الظروف السائدة. (حسن أحمد الشافعي: 1989، ص19).

6- قواعد التخطيط:

- ü أ لا يتعارض أهداف خطة التدريب مع ميولات وحاجيات أتمع.
- ü تبني الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة.
- ü تحديد واجبات التدريب الرياضي بالنسبة للمدرب والرياضيين.
- ü مرونة الخطة التي تم تجسيدها في البرنامج التدريبي.
- ü الارتباط بالتقويم من خلال الاختبارات المطبقة على كل رياضي. (حنفي محمود مختار: ص 289)

7- مبادئ التخطيط:

- ü لابد لتخطيط ليكون مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الإطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط:
- ü أن يعتمد الطريقة العلمية في طريقة التنبؤ وجمع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل.
- ü التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما تخطط لشيء، يجب أن نوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء هدف تحقيقه وعدم الانشغال بالأمر الجانبي التي لا تؤثر وليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له.
- ü شمولية التخطيط وتعني أنه يجب أن يشمل التخطيط كافة الأنشطة والوسائل والأساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له، وأن نوفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف.
- ü فاعلية وكفاية التخطيط وهذا يعني أن يكون التخطيط قابلاً لتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والأساليب الضرورية لتحقيق الغاية والهدف.
- ü مرونة التخطيط وهذا يعني أن يكون التصور المستقبلي ذا أطراف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية.

من خلال بدائل محتملة وليس حصر للتخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانية التغير المستقبلي.

(مفتي إبراهيم حمادة: ص 33).

8- دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي:

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المالات 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 تعترضه، والتدخل أولاً بأول لحلها ويحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأننة الجميع إلى أن الأمور التي مهم قد تم حسلاً وأعدت عداء، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب. (أحمد الشافعي وأحمد فكري: ص13).

9- أنواع التخطيط:

9-1- التخطيط للدورة الصغرى:

تتكون دورة الحمل الصغرى من عدة جرعات تدريبية تختلف في تشكيلها وترتيب الجرعات داخلها وفقاً لبعض الأسس الفسيولوجية كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعاً لعدة عوامل منها:

ü أهداف الدورة.

ü موقعها داخل الموسم التدريبي .

ü الوقت النسبي المخصص لها.

غير أن أكثرها استخداماً هي فترة الأسبوع، نظراً لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للإنسان فتستمر من 3-5 إلى 10-14 يوم. (tudor obompa:2008,p76)

9-1-1: أنواع الدورات الصغرى:

أ - الدورة التمهيدية:

دفع إلى إعادة الجسم وأجهزته المختلفة لأداء الأعمال البدنية الكبيرة، تستخدم في بداية مرحلة الإعداد وفي بداية دورات الحمل المتوسطة. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: 1997، ص 275).

ب - الدورة الرئيسية:

دفع إلى استشارة التكيف في الجسم وتميز بزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته، تستخدم عادة خلال فترة الإعداد، وفي مختلف مراحل التدريب بأشكال مختلفة تبعاً لموقعها داخل الموسم التدريبي.

ت - دورة الإعداد للمنافسة:

دفع إلى الإعداد غير المباشر للمنافسة، واستخدام الراحة النشطة وتمارين المنافسة في نفس الوقت ويختلف محتوى هذه الدورة تبعاً ل:

ü نوع المنافسة.

ü الخصائص الفردية لكل رياضي.

ث - دورة استعادة الشفاء:

دفع إلى منح الرياضي فرصة استعادة الشفاء بين الدورات الأساسية.

ج - دورة المنافسة:

دفع إلى إعداد الرياضي للمنافسة في مختلف الأنشطة.

ح - الدورة التعويضية:

فيها يضطر المدرب أحيانا إلى تغيير طبيعة تشكيل الأحمال التدريبية لتعديل خطة التدريب بناء على نتائج الدورة.

9-2- التخطيط لدورة المتوسطة :

أ - الدورة التمهيدية:

دفع إلى التدرج بمستوى الرياضي ورفع قدراته للانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص وتستخدم عادة خلال مرحلة الإعداد العام من الموسم التدريبي وبداية عودة الرياضي إلى الانتظام للتدريب بعد فترة الانقطاع نتيجة الإصابة.

ب - الدورة الأساسية:

هي النوع الرئيسي الذي تتكون منه فترة الإعداد خلال الموسم التدريبي، تستخدم دفع رفع مستوى الإعداد العام أو الخاص أو دفع رفع مستوى حمل التدريب أو تثبيته، وتستخدم لتنمية الصفات البدنية ورفع مستوى الإعداد المهاري، الخططي والنفسي ويتميز برنامج التدريب ويتميز برنامج التدريب في هذه الدورة باختلاف وتنوع وسائل التدريب مع زيادة حجم وشدة حمل التدريب مع زيادة جرعات التدريب ذات الحجم والشدة القصوى، ويمكن أن تحتوي الدورة أنواع مختلفة من الدورات الصغرى.

خ - الدورة الاختيارية:

تعتبر دورة انتقالية من بين الدورات الأساسية ودورات المنافسة، حيث تشمل تدريبات لها علاقة بمتطلبات المنافسة التي تم تجهيز الرياضي لها خلال الدورات السابقة دفع الإعداد الكامل.

د - دورة ما قبل المنافسة:

تستخدم في فترة ما قبل المنافسة الرئيسية، دفع إلى التركيز على الإعداد الدقيق لمتطلبات المنافسة وعلاج ما قد يظهر من نقص العيوب خلال فترة الإعداد مع تطوير الأداء الفني، ويلعب الإعداد النفسي والخططي دورا هاما خلال هذه الدورة تبعا للحالة التي يصل إليها الرياضي في بداية الإعداد للمنافسة (حسن السيد أبو عبده: ص 358).

ذ - دورة المنافسة:

تقع هذه الدورة ضمن مرحلة الإعداد للمنافسة وتكون النقطة الثابتة في الموسم التدريبي، حيث تكون هناك دورة صغرى تمهيدية، ودورة صغرى منافسة تدف إلى الحفاظ بمستوى الفورمة الرياضية وأهدافها مرتبطة بطبيعة المنافسة التي يتم إعداد الرياضي لها وطبيعة توقيتها ومستوى الإعداد الرياضي المستهدف وتستغرق هذه الدورة عادة من 1 إلى شهر ينفذ خلال ذلك دورة أو دورتان بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الحركة الوحيدة المتكررة. (محمد إبراهيم شحاتة:2006، ص319).

ر - الدورة الإستشفائية:

هناك نوعان من طرق تشكيل هذه الدورة احدهما تدف الإعداد للمنافسة برفع مستوى الفورمة الرياضية عن طريق التحميل والتخفيف والأخرى تدف الاحتفاظ بمستوى الفورمة التي وصل إليها الرياضي عن طريق التخفيف من تأثيرات التعب:

• النموذج الأول ويكون على الشكل التالي:

أساسية + استشفائية + أساسية + استشفائية.

• أما النموذج الثاني نجده على النحو التالي:

دورة المنافسة + دورة انتقالية استشفاء + دورة منافسة.

9-3- التخطيط لدورة الحمل الكبرى (الموسم التدريبي):

هي مجموعة من دورات الحمل المتوسط، وفي نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد الطويل المدى، حيث تسعى إلى تحقيق أهداف مرحلتها من الإعداد الطويل المدى ليلبغ الذروة في موسم المنافسة. (محمد إبراهيم شحاتة:ص319).

يتحدد تشكيلها تبعا لعدة عوامل تشمل المنافسات الرئيسية التي يتم الإعداد لها واحتياجات الفرد الخاصة لكل رياضي.

وعادة ما يتراوح طول الفترة للدورة ثلاثة أشهر إلى السنة، فإذا كان الإعداد لبطولة واحدة يتم تقسيم السنة إلى موسمين

تحديدا للأهداف وفعاليتها. (ronato manno:1992,p53-5)

9-3-1- خطة التدريب السنوية:

تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس التخطيط لأن السنة تشكل دورات زمنية مغلقة تقع في غضون عدة منافسات في أوقات معينة ومحددة.

يهدف تقسيم خطة السنة إلى فترات للوصول بالرياضي إلى أقصى مستواه في فترة معينة خلال العام، من خلال تخطيط

الواجبات والوسائل المختلفة بما يحق ذلك. (مفتي حسين الشناوي:ص118).

قد تطورت خطط التدريب السنوية خلال الثمانينات والتسعينات، ويرجع سبب ذلك إلى زيادة عدد المنافسات التي يشارك فيها الرياضي على مدار السنة، لذا أصبح المدرب مسئولاً عن إعداد الرياضي لتحقيق الفورمة الرياضية عدة مرات في السنة، ومن هذا المنطلق أصبحت الخطط السنوية تشمل عدة مواسم تدريبية ينتهي كل موسم بإحدى البطولات.

• التقسيم الفترى للخطة السنوية:

يعتبر العالم ماتيف "هو صاحب النظرية الحديثة للتقسيم الفترى والتي قدمها لأول مرة عام 1962 حيث اقترح تقسيم السنة ثلاثة فترات هي:

- الفترة الإعدادية من 6 إلى 7 أشهر.
- فترة المنافسات من 3 إلى 4 أشهر.
- الفترة الانتقالية من 1.5 إلى 2.5 أشهر.

إلا أن مثل هذا التقسيم لا يجعل الرياضي جاهزاً لتحقيق أعلى مستوى له مرة واحدة خلال السنة لذلك تطورت عملية تقسيم الموسم إلى عدة تقسيمات شملت:

9-3-2- خطة السنة ذات الموسمين التدريبيين:

طبق هذا التقسيم الأول مرة في الولايات المتحدة في منتصف الثمانينات الاحتوائية على موسمين (الشتوي والصيفي). (أبو علاء أحمد عبد الفتاح: ص 307).

- الموسم الأول: يحتوي على 8 أشهر مقسم إلى 5 أشهر تحضير بدني عام وخاص وشهرين لمرحلة ما قبل المنافسة، أسبوع للمنافسة وثلاثة أسابيع للاسترجاع.
- الموسم الثاني: يضم 4 أشهر مقسم إلى شهرين للتحضير العام والخاص، شهر ونصف لمرحلة ما قبل المنافسة وأسبوع للمنافسة والأخير للاسترجاع.

9-3-3- خطة السنة ذات ثلاثة مواسم تدريبية:

طبق هذا النظام للمرة الأولى خلال السبعينيات بألمانيا الشرقية بعد ذلك انتشر في معظم دول العالم، وفيه يتم تقسيم السنة إلى ثلاثة مواسم كالتالي:

- الموسم الأول: مخطط لفترة 3 أشهر، وفيه مرحلة التحضير البدني العام لفترة ثلاثة أسابيع، ومرحلة التحضير البدني الخاص لمدة شهر كامل ثم مرحلة ما قبل المنافسة لثلاثة أسابيع، أما المرحلة الأخيرة هي مرحلة المنافسة لمدة أسبوع.
- الموسم الثاني: يحتوي على فترة أربعة أشهر، فترة التحضير البدني العام والخاص لمدة ثلاثة أسابيع، تليها مرحلة ما قبل المنافسة لمدة شهر بعدها مرحلة المنافسة لمدة أسبوع.

- **الموسم الثالث:** مكون من 5 أشهر تبدأ فيه مرحلة التحضير البدني العام لمدة ثلاثة أسابيع ثم مرحلة التحضير البدني الخاص لمدة شهر بعدها مرحلة ما قبل المنافسة لمدة شهرين ثم مرحلة المنافسة لمدة أسبوع ثم مرحلة الانتقالية لمدة شهرين.

9-3-4- خطة السنة ذات أربعة مواسم تدريبية:

الموسم الأول(1)				الموسم الثاني(2)				الموسم الثالث(3)				الموسم الرابع(4)			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				

3-3-5- خطة السنة ذات خمسة مواسم:

تعتمد على تقسيم السنة إلى خمسة مواسم يتراوح كل منهما ما بين 8 إلى 12 أسبوع وينتهي بفترة منافسة عادة ما تستمر من 1 إلى 3 أسابيع، ويتكون كل موسم تدريبي على خمسة دورات تدريبية متوسطة، وتتكون الدورة المتوسطة من دورتين صغرى كل دورة تستمر أسبوع واحد، وبذلك يمكن أن يتكون كل موسم تدريبي على 10 أسابيع.

II. المدرب :

1- مفهوم المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وبكثرة ولكن من يصلح؟ فتلك هي المشكلة، فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه. (علي فهمي البيك وعماد الدين عباس: ص5).

2- شخصية المدرب وخصائصه:

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي :

2-1- الصفات الشخصية للمدرب:

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في اتمع.
- أن يتسم بشخصية متزنة، متعقلا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط والاتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيدا عن الانفعال والتعصب.

● أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور... الخ

- لحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد
- أن يكون مظهره العام يوحي بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.
- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.
- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة، وفي عملية التدريب بصفة خاصة.
- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرّب محب له، ولكل من يعمل معه مقدرا لدوره، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل.

- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة.
- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية. (علي فهمي البيك وعماد الدين عباس: ص 6-7)

2-2- الصفات المهنية للمدرب الرياضي:

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة عدة سنوات، وشارك في البطولات التي ينظمها اتحاد اللعبة.
- أن يكون حاصلا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته، وقادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة.
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كمعلم، والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.
- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع والتحدث ا. (علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد: ص 16).
- يجب عليه أن يتمتع بقدر عالي من التأهل المهني في مجال التدريب، فكل ما زاد تأهل المدرب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.

- يداوم على الاشتراك في دورات تدريبية (محلية أو دولية) مرتبطة بمجال تخصصه.

2-3- الصفات الصحية للمدرب الرياضي:

- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية ويدل مظهره على النشاط.
- أن يقوم بالفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات و النماذج أثناء التدريب وكذلك المباريات التجريبية ، ويكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة.

● أن يكون نموذجاً في إتباع البرامج الغذائية والصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، ويحتذى به جميع اللاعبين ويرون فيه مثلهم الصحي الفريد.

● أن يكون ممارساً لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريسيها، للراحة الذهنية عناء التدريب

2-4- الصفات الفنية للمدرب الرياضي:

● لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة سواء في التدريب أو في المنافسات .

● لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أخطاءه وقدراته الكامنة.

● لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بكل هدوء وتركيز وروية.

● القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.

● لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمّة أدائه في توقيت المنافسة.

● تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق، فمثلاً هل الهدف الحصول على البطولة؟ هل الحصول على الترتيب متقدم بالدوري؟... الخ، ومن الضروري ألا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقاً للإمكانات المتاحة وقدرات لاعبي الفريق.

● تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات وأجهزة ومعسكرات... الخ.

● تحديد الاحتياجات من قوى بشرية مساعدة مع تحديد مسؤوليات وواجبات كل فرد فيها. (علي فهمي البيك

وعمامد الدين عباس أبو زيد: ص 20).

● وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات وإجراءات وتنفيذ خطة التدريب السنوية.

● وضع معايير تقييمية للتعرف على طرق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض) لكل

مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية، وتعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف.

● أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف

● أن يكون ملماً بالطرق العلمية والوسائل الفنية والأدوات الحديثة.

● أن يكون شخصاً لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.

● الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيد.

● أن يتميز بمستوى عالٍ من حيث الخلق، ومستوى عالٍ من الفهم والذكاء والقدرة على الابتكار.

● أن يكون متمتعاً بمستوى عالٍ من القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط والتحليل وحل المشكلات، وتكون قدراته العقلية على تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات فاعلية لديهم، وبدلك يكون تأثيره قوياً على اللاعبين.

● أن يكون قائداً محبوباً لا رئيساً متسلطاً، عادلاً في معاملة لاعبيه حازماً بدون تكلف بدرجة واجبة كفاءة ومعلم

تربوي. (علي فهمي البيك وعمامد الدين عباس أبو زيد: ص 21).

- أن يكون قادرا على سرعة الفهم والإدراك لكل المواقف التي تمر به.
- أن يكون قادرا على تقديم خبراته التدريبية باستمرار، يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة وإصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتى يرتفع بمستوى أدائه، فعملية التقويم التي لا المدرب لنفسه الوثائق من نفسه وعمله والذي يريد أن يرتفع مستواه ويصل في يوم من الأيام إلى الأداء المثالي والذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب لعبته.
- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة ومجال عمله.
- أن يكون نموذجاً صالحاً ومثلاً للاعبين من الناحية الخلقية، بعيداً عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشراب الكحوليات والتدخين، والتلفظ بألفاظ نابية.
- أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم، ويتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب أن يكون عادلاً في تعامله معهم، ومن أسوأ صفات المدرب الرياضي أن يجازي لاعب أو أكثر عن آخرين، وأن ينصف له حق.

2-5- شخصية المدرب الناجح:

" إن نشاط المدرب هو نشاط بيداغوجي، و البيداغوجي يكون الشخصية ويجول نفسية الإنسان في ثقته بنفسه وسلوكه، كل هذه النشاطات تنطبق على أساس فعاليات ونشاط شخصية المدرب الفعال، والمعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية، المدرب هو الذي يتكفل بتدريبات الفريق"

(lopedique:p332).

" كثيرا ما نسمع أن قوة فريق ما تكمن في شخصية مدربه، وعمله المستمر والفعال فوق أرضية الملعب وخارجه، كما يجب على المدرب أن يكون على دراية شاملة بكل الأشياء التي تسبب له ردود أفعال متشددة أو بالأحرى العقد النفسية التي تؤثر بالسلب على معنويات ونتائج الفريق إذا هو مرغم على اكتساب معارف سيكولوجية دقيقة تساعده على تصفية وتطهير الحالة النفسية للفريق، وكذا الجو النفسي للفريق" (باسم فاضل عباس العراقي: 1993، ص40ص41).

كما أن شخصية المدرب الناجح تركز أساساً على مكونات وخصائص نفسية محددة مثل الشجاعة، الثقة بالنفس، التمتع، التحكم في الفريق لكي يحافظ على تماسكه ووحدته.

كما توجد هناك خصائص أخرى لها تأثير خاص على الشخصية مثل المداومة والمواصلة في تطبيق البرنامج السنوي والمبادرة الشخصية لإيجاد الحلول للمشاكل، المثابرة في العمل لتفادي الركود واليأس والقلق، زيادة للاتخاذ القرار المناسب، بحيث أن كل هذه الخصائص النفسية تتشكل كلاً متكاملًا، وهي الشخصية القوية للمدرب والتي تسمح له بالتسيير الحسن للفريق، والوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة.

3- واجبات المدرب الرياضي:

بما أنه هو أقرب الأشخاص إلى اللاعبين والذي يعرف قدرلم وإمكانيلم وما توفره له المؤسسة الرياضية من إمكانيات مادية أو بشرية وذلك وفق أهداف محددة واضحة مدروسة.

وإذا كانت عملية التدريب في أي مؤسسة رياضية تدف إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية وفقاً للمرحلة التي يتم تدريبها، فإنه يتطلب من المدرب إتقانه للمعارف والمعلومات العامة والخاصة والمرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس.

ويتطلب التخطيط الرياضي لعملية التدريب الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، فإنه لا بد من الاشتراك في الدورات التدريبية التي تتم في الدول المتقدمة رياضياً.

بالإضافة إلى الاستفادة من الإمكانيات الهائلة في استخدام تكنولوجيا المعلومات في هذا الميدان، بالإضافة إلى أهمية نتائج الأبحاث العلمية التي تتم في مجال التدريب وكذا الاستفادة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي. **(يحي السيد الحاوي: 2001، ص 16).**

تنفيذ عملية التدريب تتوقف عملية التدريب الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدرات المدرب الذي يتولى تنفيذ عملية التدريب والذي يستطيع أن ينقل معارفه، وإكسالم الجوانب الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بقدرلم وتحسينها، لذا وجب على المدرب عند قيامه بتنفيذ عملية التدريب مراعاة ما يلي:

3-1-1- المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي: وتعني أن المدرب لا بد أن يراعي في تطوير قدرات لاعبيه الجوانب الفسيولوجية والتي تساهم بشكل رئيسي في تطوير القدرات ومن هذه المبادئ:

3-1-1-1- تنوع التدريبات المختارة وفقاً لصيغة الهدف من التدريب: حيث توجد تمرينات فردية وأخرى زوجية، تم تمرينات بالأدوات وأخرى بغير أدوات، تمرينات هوائية وأخرى لا هوائية، عامة وخاصة، إذن لا بد أن يراعي المدرب في عملية تنفيذ البرنامج التحديد الأمثل للتدريبات المناسبة وفق قدرات اللاعبين وضعية المرحلة التدريبية والهدف المراد الوصول إليه.

3-1-1-2- مبدأ زيادة الحمل البدني: ويعتبر هذا المبدأ الفسيولوجي الهام من المبادئ الأساسية في الإرتقاء بقدرات اللاعبين، حيث أن الثبات على مستوى معين من الأداء لفترات طويلة لا يساعد على الإرتقاء بقدرلم لذلك فإن زيادة الحمل أمر مطلوب وهام عند تنفيذ عملية التدريب.

3-1-1-3- مبدأ التدرج في زيادة الحمل: إذا كانت زيادة الحمل أمراً هاماً وضرورياً للإرتقاء بمستوى اللاعبين فإن الأمر مرهون بقدرة المدرب على التدرج في تنفيذ هذا المبدأ، حيث أن التدرج بزيادة الحمل، أمر هام وضروري وخاصة مع المبتدئين والناشئين الرياضيين، ومن الأخطار التي تنجم عن زيادة الحمل فجأة ودون مقدمات أو دون أسلوب التدرج هو حدوث ظاهرة الحمل الزائد، وهذا له خطورته في مجال التدريب والذي يعيد اللاعبين فترات طويلة عن الملاعب.

3-1-4- التنمية الشاملة: لها أكثر من معنى فقد تعني في مراحل الإعداد الأولي " إعداد شامل لجميع أجزاء جسم تعني في فترة الإعداد البدني العام تنمية الصفات البدنية العامة للجسم ككل بحيث تشمل التنمية جميع هذه المكونات، وبالتالي يستطيع المدرب تجهيز لاعبه في فترة الإعداد الخاص بكفاءة عالية، ويكون اللاعب قادرا على تنفيذ الواجبات المحددة له بكفاءة واقتدار.

3-1-5- مراعاة الفروق الفردية: ويعتبر هام وأساس عند تنفيذ عملية التدريب لأن اللاعبين يختلفون فيما بينهم سواء في القدرات البدنية والوصفية أو المهارية وكذا النواحي النفسية، إذن مراعاة هذه الجوانب في التدريب يمثل أحد العوامل الهامة في نجاح المدرب، وهذا يمكنه من تنفيذ عملية التدريب دون حدوث شكوى من اللاعبين وبدلك تمكن كل لاعب من تنمية قدراته العامة والخاصة والوصول إلى مستوى أفضل في النواحي الفنية لنشاط الممارس.

3-1-6- رعاية اللاعبين: يجب على المدرب الرياضي من التعرف على العوامل التي قد تؤثر قدرات لاعبيه، الذين هم أحوج الناس إلى الرعاية سواء في الجانب البدني أو الصحي أو النفسي وحيث أن التدريب الرياضي في المواقف التنافسية أثناء المباريات قد تسبب ضغط عصبي ونفسي كبير على اللاعبين وقد يستجيب اللاعب لهذه الضغوط مما يقلل من قدراته ومجهوداته، وتساهم بصورة مباشرة على مستوى أدائه، لذا ينبغي على المدرب الرياضي معرفة هذه المؤثرات والضغوط التي يواجهها اللاعب، ويعالجها حتى لا يؤثر عليه سلبا في المنافسات ومن هذه الضغوط على سبيل المثال، موقف الغرق في جدول المسابقة، تشاؤم الجماهير، مواقف الإدارة السلبية، عصبية المدرب ومساعدته، عدم التوفيق في الأداء. (يحي السيد حاوي:ص 17-8).

3-1-7- التقويم الشامل: ويقصد به معرفة جميع أوجه القصور والنقص في المتغيرات المؤثرة على عملية التدريب والتعرف على نقاط القوة فيها وتطويرها ومعالجة أوجه القصور والضعف فيها، وكما أوضحنا من قبل بأن رياضات المستويات العالية لا يقتصر التقويم فيها على عملية التدريب بما تحققة من نجاح أو فشل المباريات بل يتعدى ذلك جميع العوامل المؤثرة والمرتبطة بها، ويفضل في هذا الجانب الاستعانة بتقارير فنية من معاونين للمدرب سواء أخصائي اللياقة البدنية أو الأخصائي النفسي أو المدير الإداري وكذلك أخصائي التغذية بالنادي حتى يستطيع المدرب أن يضع تصورا متكاملًا من جميع النواحي وبالتالي يكتب لعملية التدريب النجاح.

III. الكرة الطائرة

1- ماهية الكرة الطائرة :

تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية والاولمبية والوطنية أي ما يعرف بالبطولات .

فقد أصبحت هذه اللعبة تنسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة، فهي نسبيًا حديثة وحيوية بالمقارنة بالألعاب التقليدية الأخرى فهي منتشرة وانتشرت سريعًا وازداد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم ولهذا

أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة كرة الطائرة من مكان نشأاً وتطورها في أنحاء العالم وكذا تاريخ كرة الطائرة في الجزائر ومميزات وخصائص هذه اللعبة وكذا القوانين الخاصة بالمهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة الطائرة.

2- تعريف الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18 متر وعرضه 9 متر تقسمه الشبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43 متر للذكور و 2.33 متر للإناث والهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به ،وتتحرك الكرة فوق الشبكة ببدء اللعب عن طريق اللاعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح . (المنشورات الخارجية لكرة الطائرة القانون الرسمي لكرة الطائرة:2000،ص102) .

3- بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

3-1- الإرسال:

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع يدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

3-1-1- أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومية حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة علي أن يراعوا فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد وهذا مما يدفع لاعبي الفريق المنافس في كل إرسال إلى اتخاذ مواقف الدفاع ويستطيع الفريق إهدار النقاط من خلال الإرسال ولاعب الإرسال يكون أداؤه مستقل وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس.

(علي مصطفى طه : ص 57) .

وأنواع الإرسال يدف إلي تحقيق احدي الغرضين هما:

- اكتساب نقطة سريعة ومباشرة .

- تصعب عملية القيام هجوم من الخصم. (زينب فهمي: 1990 ، ص21).

3-1-2- أنواع الإرسال :

3-1-2-1- الإرسال العادي من الأسفل إلي الأعلى :

هو ابسط أنواع الإرسال وأكثر استخداما عند المبتدئين يؤدي بتقدم إحدى القدمين عن الأخرى، بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة مع ثني الركبتين قليلا وميل الجذع إلي الأمام بالاتزان بحيث يقع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي تحمل الكرة بإحدى اليدين حسب طبيعة المرسل وتوضع أمام الجسم وبارتفاع الوسط بينما تتأرجح الذراع الضاربة إلي الخلف ثم إلي الأمام بجانب الجسم لضرب الكرة بعد تركها من اليد الأخرى حيث يكون اتجاه اليد الضاربة من الأسفل إلي الأعلى. (عصام الدين الوشاحي: بدون سنة، ص311).

3-2-1-2- الإرسال الأمامي من الأعلى :

أن إتقان هذا النوع من الإرسال يحتاج إلي التوافق و الانسجام بين حركات الذراعين ومفاصل الجسم ويؤدي بأن يقف وجنبه موجه إلي الشبكة أي الجنب المعاكس للذراع الضاربة بحيث تكون بين القدمين مسافة مناسبة للاتزان ويقع ثقل الجسم علي كليهما بالتساوي ، نمسك الكرة باليد الغير ضاربه أو باليدين معا أمام الجسم ثم تقذف عاليا ويتقوس الجسم للخلف مع انثناء المرفق في مستوي الرأس وفي اللحظة التي تبدأ فيها الكرة بالهبوط تمتد مفاصل الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة تمتد جميع مفاصل الجسم وتستمر حركة الذراع الضاربة خلف الكرة بإعطاءها القوة والتوجيه الصحيح.

3-2- الاستقبال :

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو لزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوا وبتمريرها من الأسفل إلي الأعلى بالساعدين أو بالتمرير من أعلي حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل. (علي مصطفى طه :ص69).

3-2-1- أهميته :

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأة الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة، سواء بالكفين أو الذراعين وبعد أن كانت تؤدي تؤدي من الأعلى أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالذراعين من الأسفل ما يطلق عليها **Begger** وتؤدي باستخدام السطح، الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بالطريقة الجيدة ولتوصيلها للزميل بدون حدوث أخطاء .

3-3- التمرير:

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من اعلي ومن الأسفل بتوجيهها للأعلى مع تغير اتجاهها بدون استقرارها علي اليدين. (علي مصطفى طه :ص69)

أن إتقان هذا النوع من الإرسال يحتاج إلي التوافق و الانسجام بين حركات الذراعين ومفاصل الجسم ويؤدي بأن يقف وجنبه موجه إلي الشبكة أي الجنب المعاكس للذراع الضاربة بحيث تكون بين القدمين مسافة مناسبة للاتزان ويقع ثقل الجسم علي كليهما بالتساوي ، نمسك الكرة باليد الغير ضاربه أو باليدين معا أمام الجسم ثم تقذف عاليا ويتقوس الجسم للخلف مع انثناء المرفق قي مستوي الرأس وفي اللحظة التي تبدأ قيهها الكرة بالهبوط تمتد مفاصل الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة تمتد جميع مفاصل الجسم وتستمر حركة الذراع الضاربة خلف الكرة بإعطاءها القوة والتوجيه الصحيح.

3-3-1- أنواع التمرير:**3-3-1-1- التمرير من الأعلى :**

هو الأكثر استخداما في اللعب للمسافات القصيرة والمتوسطة أو الطويلة أو في عملية الإعداد أو استقبال الكرات القوية والسريعة ومن بين أنواع التمرير من الأعلى.

3-3-1-2- التمرير من الأعلى إلى الأمام :

تؤدي بتقديم احدي القدمين عن الأخرى بمسافة صغيرة بينما تثني الركبتين قليلا ويميل الجذع إلي الأمام باتزان وتثني الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم أما اليدين فتكونان متجاوزتين أمام الصدر الأصابع منتشرة وممتدة بارتحاء بحيث تكونان شكل كرويا أوسع قليلا من الكرة وعند وصول الكرة إلي ارتفاع قريب من مستوي الرأس تتحرك اليدان إلي الأعلى لاستقبال الكرة وعند ملامستها الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيدا لتوجيهها في الاتجاه المطلوب .

3-3-1-3- التمرير إلى الخلف :

تؤدي بانجاز نفس وضعية التمرير من الأعلى إلي الأمام مع ملاحظة مد الذراعين اعلي قليلا من الوضع الأصلي وعند وصول الكرة فوق الرأس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الكرة إلي الخلف وعند لمسها تمتد مفاصل الجسم خلف الكرة. (حسين عبد الجواد : 1964 ، ص 29-30)

3-3-1-4- التمرير مع الدحرجة :

تستخدم هذه التمريرة في حالة التأكد من اخذ الوضع الصحيح لإسلام الكرة بالأصابع اليدين وتستعمل في حالة الكرة منخفضة القريبة من الشبكة أو البعيدة عن اللاعب حيث يتحرك اللاعب بالقدم القريبة للكرة بأخذ خطوة كبيرة

حتى يصل إلي وضع أسفل الكرة حيث يتمكن من أداء التمريرة المنخفضة، ويمكن أداء هذا النوع من التمير مع الدرجة للجانب أو الخلف فهذه المهارة تتميز بخصوصيتها فيجب تفادي عامل الخوف وخصوصا لدي الناشئين.

(علي مصطفى طه:ص84).

3-3-1-5- التمير من الأسفل:

تستخدم لاستقبال الكرات الساحقة أو ضربات الإرسال بأنواعها يؤدي باتخاذ نفس الوضعية السابقة للتمير مع اليدين سويا بحيث يكون الإمان متوازيا و متلاصقان وأصابع احدي اليدين مستقره في راحة اليد الأخرى ، في لحظه الاستقبال تمد الساق مع الجسم ومن اعلي لامتصاص قوة صدمة الكره ، وتضل الذراعان مفروقتان وملتصقة ببعضها.

(كلين اكسرون و فراش سكافس : 1990، ص40).

3-4- الصد :

هو عملية يقوم اللاعب أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب الأعلى مع مد الذراع أو الذراعين للاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة .

3-4-1- أهميته :

- يعتبر لصد من المهارات الأساسية في عملية الدفاع عن الملعب .
- إحباط عزم الفريق المنافس .
- امتصاص قوة الضربة الساحقة .
- تستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس.(علي مصطفى طه : ص137).

3-4-2- أنواع حائط الصد :

- الصد الهجومي الكرة توجه مباشرة نحو الخصم .
- الصد الدفاعي الكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقي في منطقة الخصم.
- الصد الفردي يتصدى لاعب فقط للهجوم.
- الصد الجماعي لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم .

(حمدي عبد المنعم: 1986 ، ص51).

3-5- الإعداد :

ونعني به إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم ، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل ، وفي الحقيقة فإن معظم أنواع الإعداد التي تنفذ نجد أا عادة ما تستخدم التمير من أعلى فوق الرأس أو من الأعلى للخلف ولكن هذا لا يمنع أنه في أحيانا أخرى قد نلجأ إلى استخدامه من الأسفل (بالمساعدين) وذلك كله يدف إعداد الكرة.(زكي محمد حسن:2004، ص3).

IV. الدراسات السابقة والمشابهة :

الدراسة الأولى :

صاحب الدراسة: من إعداد الأستاذ عمر نصر الله قشطه (2004)

عنوان الدراسة: التخطيط الجيد للاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة

المنهج المتبع: المنهج الوصفي باستعمال الاستبيان

عينة الدراسة: رؤساء وأعضاء مجالس إدارات الاتحادات الرياضية الفلسطينية المتواجدين داخل أراضي فلسطين حجمها

(50 عضو) عدد الاتحادات 4 اتحادات رياضية فلسطينية

أهم النتائج المتوصل إليها:

- وجود أهداف محددة لنشاط الاتحادات في قطاع البطولة وعدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى مع متغيرات اتمع الفلسطيني .
- يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن اختيار المستويات العليا .
- الاعتماد على المؤهلين عمليا لإدارة النشاط بالإتحاد عن المؤهلين علميا .
- عدم مسؤولية وزارة الشباب والرياضة الفلسطينية واللجنة الأولمبية الفلسطينية في وضع تصور لحظة نشاط .
- الإتحاد الرياضي وعدم مراعاة مقترحات المدرسين في التخطيط لنشاط الإتحاد .
- عدم وجود ملاعب مفتوحة ومنشآت رياضية وحملات مغطاة كافية مخصصة لنشاط الاتحادات الرياضية الفلسطينية .

الدراسة الثانية :

صاحب الدراسة: (سعدى أوفلة فريد) لنيل شهادة ماجستير سنة (2010-2011).

عنوان الدراسة: أهمية تخطيط برنامج الإعداد البدني العام لتحسين صفة السرعة عند عدائي مسافة 100 متر صنف

أشبال (14-16)

المنهج المتبع: المنهج الوصفي أستخدم فيه الاستبيان

عينة الدراسة: اشتملت عينة البحث على عدائي المسافة القصيرة 100 متر أشبال واحتوت عينة البحث 28 عداء من

الذكور.

النتائج المتوصل إليها :

- كسب تخطيط التدريب الرياضي خلال إعداد البرنامج التدريبي إمكانية تنمية صفة السرعة لدى عدائي المسافة القصيرة 100 متر.

- تنمية صفة السرعة في مرحلة التحضير البدني العام لها مردود إيجابي في تحسين الأداء الرياضي عند العينة التجريبية

الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة: إعداد الطالب (بلعيد نذير) لنيل شهادة ماستر سيدي عبد الله جامعة الجزائر سنة 2014-2015

عنوان الدراسة: دور التخطيط في التدريب للرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد (14-15)

المنهج المتبع: المنهج الوصفي الاستبيان

عينة الدراسة: تم اختيار العينة بشكل عشوائي وشملت المدربين

أهم النتائج المتوصل إليها :

- يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تأثير على المردود الرياضي للاعب كرة القدم.
- تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تأثير على المردود الرياضي .
- أكد معظم المدربين أن التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد .
- حل المدربون يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف ..

الدراسة الرابعة :

صاحب الدراسة: إعداد الطالب: (- بختي محمد) لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية الدفعة: (2014-2015).

عنوان الدراسة: أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم - دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو

المنهج المتبع: المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان

عينة الدراسة: لاعبي كرة القدم (لم يحدد الفئة العمرية)

أهم النتائج المتوصل إليها :

- التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم.
- يمكن للاعب تحسين أدائه من خلال التخطيط في التدريب .
- التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي.

مناقشة والتعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :

التعليق على الدراسة الأولى :

تشلت دراستنا بدراسة (عمر نصر الله قشطه) في متغير واحد ألا وهو التخطيط الجيد للاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة وأختلفت عينتنا بعينته من حيث أن عينته تتمثل في 50عضو من الاتحادات الفلسطينية بينما عينتنا كانت قصدية وتمثلت في 06مدربين لفرق كرة الطائرة لولاية المسيلة بواقع فريقين وتشلت الدراستين في المنهج المعتمد حيث اعتمدا المنهج الوصفي .

التعليق على الدراسة الثانية :

تشلت دراستنا بدراسة (سعدي اوفلة فريد) في متغيرين ألا وهما التخطيط والإعداد البدني وأختلفت دراسته بدراستنا حيث أن دراسته تعمل على تحسين صفة السرعة عند عدائي مسافة 100متر من خلال التخطيط بينما دراستنا تبحث في تحسين التحضير البدني من خلال التخطيط في كرة الطائرة وتشلت من حيث إما قصدية وأختلغا الدراستان من حيث اشتملت على عدائي مسافة 100متر أشبال واحتوت عينته على 28 عداء من الذكور بينما عينتنا فكانت تتمثل في 06 مدربين لفرق كرة الطائرة لولاية المسيلة بواقع فريقين وتشلت الدراستين في المنهج المعتمد حيث اعتمدا المنهج الوصفي .

التعليق على الدراسة الثالثة :

تشلت دراستنا بدراسة (بلعيد نذير) في متغير ألا وهو التخطيط وأختلفت دراسته بدراستنا حيث أن دراسته تعمل على الرفع من الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد من خلال التخطيط بينما دراستنا تبحث في تحسين التحضير البدني من خلال التخطيط في كرة الطائرة وأختلفت دراستنا بدراسته حيث أن دراسة عينته كانت عشوائية اشتملت على لاعبي كرة اليد (14-15) بينما عينتنا فكانت عينة قصدية وتمثلت في 06 مدربين لفرق كرة الطائرة لولاية المسيلة بواقع فريقين وتشلت الدراستين في المنهج المعتمد حيث اعتمدا المنهج الوصفي .

التعليق على الدراسة الرابعة :

تشلت دراستنا بدراسة (بختي محمد) في متغير ألا وهو التخطيط وأختلفت دراسته بدراستنا حيث أن دراسته أولت أهمية للتخطيط في التدريب بينما دراستنا تبحث في تحسين التحضير البدني من خلال التخطيط في كرة الطائرة وأختلفت دراستنا بدراسته حيث أن دراسة عينته كانت عشوائية اشتملت على لاعبي كرة القدم بينما عينتنا فكانت عينة قصدية وتمثلت في 06 مدربين لفرق كرة الطائرة لولاية المسيلة بواقع فريقين وتشلت الدراستين في المنهج المعتمد حيث اعتمدا المنهج الوصفي .

التعليق على الدراسات :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يتضح أا اشتملت على أربعة دراسات باللغة العربية في فترة زمنية ما بين (2004-2014) حيث ركزت الدراسات السابقة على أهمية التخطيط ودوره الفعال في الوصول إلى أعلى المستويات ، كما استخدمت الدراسات أدوات القياس القانونية والموضوعية وتم استخدام الإحصاء المناسب لتحليل البيانات وهذا ما استفدنا منه من هذه الدراسات من خلال العرف على بعض العراقيل التي واجهها الباحثون وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها، وقد ساعدتنا أيضا على ضبط فرضيات الدراسة ومتغيرها وكذا بتحديد المنهج والعينة والأساليب الإحصائية، وكذلك دراسة جانب غير مدروس في هذه الدراسات، ويرجع ذلك إلى التشابه الحاصل بين دراستنا وهذه الدراسات.

الفصل الثاني :

الإطار العام للدراسة

1-الكلمات الدالة في الدراسة :**1-1-التخطيط :**

التعريف اللغوي : المعنى اللغوي هو إثبات لفكرة ما بالرسم، والكتابة وجعلها تدل دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الدهن والعكس. (محمد محمود موسى:1985،ص104).

التعريف الاصطلاحي : يعرفه هارا 1977 hara م "التخطيط هو عملية إستراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويل المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة و الخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ في إطار الدراسة العلمية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى الهدف". (بسطوس أحمد :1999،ص370).

التعريف الإجرائي : تعتبر بمثابة القواعد و الأسس التي يضعها المخطط من أجل الوصول إلى الهدف المسطر أو نتيجة معينة وذلك بالسير وفقاً للنقاط المسطرة في البرنامج.

1-2-البرامج التدريبية :

التعريف الاصطلاحي : هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (علي فاهم البيك عماد الدين أبو زيد:ص102).

التعريف الإجرائي : هو الموضوع الذي من أجله يقوم التخطيط والذي به تسير العملية التدريبية.

1-3-المدرّب :

التعريف اللغوي : يقال درب فلانا بشيء بمعنى عودته ومرنه ،ويقال درب البعيد ،هذبه وعلمه السير و الدروب. - هو كل ما يعد شخصاً أو جماعة ممارسة عمل بواسطة تمارين تعليمية : "مدرّب فريق رياضي، مدرّب في التربية البدنية

التعريف الاصطلاحي : المدرّب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيل و الأشخاص لمنافسة ما، الذي يمد الرياضيين بالنصائح، الذي يملك القدرة على اتخاذ القرار، فالمدرّب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله، القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه. (قاسم حسن حسين : 1998،ص79).

التعريف الإجرائي : المدرّب هو ذلك الشخص الذي يجب أن يكون كامل من جميع النواحي بحيث يحتوي على كل مقومات الشخصية الكاملة، ذلك من أجل العمل على التسيير الحسن للفريق و إمكانياته على التحكم في كل من هو تحت رقبته، وهو ذلك المرّبي و المهياً والملتزم بالعمل من أجل تحقيق الأهداف المسطرة.

1-4-التحضير البدني :

التعريف الاجرائي : يقصد به كل الإجراءات و التمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدون لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري و الخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة ومرونة.

1-5- الكرة الطائرة :

التعريف اللغوي : الكرة الطائرة (الرياضة و التربية البدنية) لعبة رياضية تلعب على ملعب مستطيل مقسم بشبكة عالية، يتبارى فيها فريقان كل منهما مؤلف ستة لاعبين، يقذف الفريق منهما الكرة إلى منطقة الفريق الآخر عبر الشبكة دون أب تقع على الأرض.

التعريف الاصطلاحي : هي لعبة جماعية بسيطة تتكون من فريقين، بستة لاعبين لكل منهما ملعبها عبارة عن مربعين ضلع كل منهما 9 أمتار وتفصل بينهما شبكة ارتفاعها (2.43م) للرجال و(2.24م) للنساء، وهدف اللعبة جعل الكرة تسقط في ملعب الخصم بطريقة لا تمكنه من إعادة فوق الشبكة، ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق المنافس في إعادة الكرة. (حطايبة:2002، ص20).

التعريف الإجرائي : هي أكثر الرياضات شعبية يلعب فيها فريقين تفصل بينهما شبكة عالية، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة في منطقة الخصم، لكل فريق 3 محاولات للضرب للكرة تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم ، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق صد الكرة أو إرجاعها بشكل صحيح. **إشكالية الدراسة :**

إن لعبة كرة الطائرة هي لعبة رياضية من بين العديد من الرياضات الجماعية والتي مر على ظهورها أكثر من قرن، ولقد دخلت هذه الرياضة الميادين الجزائرية مباشرة بعد الاستقلال و أصبحت من الرياضات الأكثر جاذبية للممارسين وحتى المتفرجين وذلك لما وصلت إليه من التطور والفرجة التي تجذب الأنظار، والشئ الملاحظ هو درجة التطور الكبير الذي وصلت إليه في مستوى الأداء المهاري والفني مما يعطي لها طابع تنافسي حاد وإثارة كبيرة وهذا ما جعل الأنظار تتزايد نحوها، فكل هذا التطور ونجاح العمليات التدريبية والمستوى الجيد والمرتقي إليه راجع إلى عدة عوامل مختلفة تخص هذا الميدان فمن هذه العوامل هناك عامل لا يمكن الاستغناء عنه ألا وهو التخطيط أي أنه من أجل أي أداء جيد لابد له من تخطيط علمي مدروس يعمل به المدرب.

ففي الكرة الطائرة يلعب الجانب البدني كما هو الحال في كل الرياضات دور كبير في تحسين الأداء والنجاح والوصول إلى النتائج الإيجابية لصالح الفريق، وعملية الإعداد البدني هذه لابد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف المختصين في هذا المجال، حيث يعتبر الجانب البدني بالعمل الذي يقوم به هو الأساس للأداء الجيد فلا يجب إهمال هذا الجانب ورميه أو إرجاعه جانب ثانوي ليس رئيسي ولهذا يجب الاعتماد على أخصائيين في هذا المجال سواء في عملية الإعداد والتحصير البدني أو في عملية التخطيط لهذا المجال لأن أي خلل في برمجته يرجع بالسلب على الأداء الجيد المطلوب للاعبين فهنا يأتي دور الأخصائيين في مجال التخطيط.

والشيء الملاحظ هو درجة التطور الكبير الذي وصلت إليه في مستوى الأداء المهاري والفني مما يعطي لها طابع تنافسي حاد وإثارة كبيرة وهذا ما جعل الأنظار تتزايد نحوها، فكل هذا التطور ونجاح العمليات التدريبية والمستوى الجيد والمرتقي إليه راجع إلى عدة عوامل مختلفة تخص هذا الميدان فمن هذه العوامل هناك عامل لا يمكن الاستغناء عنه ألا وهو التخطيط. (محمد محمود موسى: 1985، ص107).

كما يقول "kockooshken" على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية و الرياضية "إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية و المتوفرة". (علي السلمي: 1978 ص22).

وعن إبراهيم عبد المقصود "استقراء للمستقبل من خلال إمكانيات الحاضر وخيارات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة عن طريق

تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة". (إبراهيم عبد المقصود، 2003: ص16-17).

فالكلام حول الكرة الطائرة والتخطيط في هذه الرياضة وانعكاسا على مستوى التحضير البدني لا يمكنه رؤية ضوء النهار إلا بالعمل الذي يقوم به الشخص الوحيد الذي هو المدرب، حيث لا يمكن إهمال دوره في الربط بين كل العوامل التي تساعد على الوصول إلى الأداء الجيد والمستقبل المتفائل بالنتائج الجيدة والألقاب الكثيرة. ومن خلال كل ما سبق يمكن طرح التساؤل التالي :

التساؤل العام :

- هل لتخطيط البرامج التدريبية عند المدربين إنعكاس على مستوى التحضير البدني لدى فرق الكرة الطائرة. ؟

تساؤلات الدراسة:

- هل التخطيط الجيد للبرامج التدريبية له انعكاس ايجابي على مستوى التحضير البدني لدى فرق الكرة الطائرة ؟
- هل تخطيط البرامج التدريبية عند مدربي الكرة الطائرة يستند إلى أسس علمية؟
- هل كفاءة وخبرة المدرب في التخطيط تؤثر على برامج التحضير البدني؟

أهداف الدراسة :

- محاولة معرفة إبراز أهمية دور التخطيط كطريقة حديثة لتحسين مستوى التحضير البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- انعكاسات التخطيط على مستوى التحضير البدني في الكرة الطائرة.
- معرفة الوسائل و الطرق التي ترفع من مستوى التحضير البدني في الكرة الطائرة

أهمية الدراسة :

- الموضوع الذي نحن بصدد البحث فيه له أهمية وذلك بالنظر إلى العناية التي حظي بها في اتمعات المتقدمة لذا نعمل على الاستفادة منها، وتكمن أهميتها أيضا في:
- معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي الكرة الطائرة وانعكاسه على مستوى التحضير البدني.
- إكتشاف أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى التحضير البدني في الكرة الطائرة.

الفرضية العامة :

- لتخطيط البرامج التدريبية عند المدربين إنعكاس على مستوى التحضير البدني لدى فرق الكرة الطائرة.

الفرضيات الجزئية :

- التخطيط الجيد للبرامج التدريبية له انعكاس ايجابي على مستوى التحضير البدني لدى فرق الكرة الطائرة
- تخطيط البرامج التدريبية عند مدربي الكرة الطائرة يستند إلى أسس علمية.
- كفاءة وخبرة المدرب في التخطيط تؤثر على برامج التحضير البدني.

الفصل الثالث :

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية :

هي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه هدف اختيار أساليب البحث وأدواته .

(معجم علم النفس والتربية:1984ص79).

ودراستنا الاستطلاعية قادتنا إلى ناديين ناشطين في بلدية المسيلة والمتمثلة في نادي رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة و النجم الرياضي بالمسيلة لكرة الطائرة ، وكان الهدف الرئيسي من ورائها هو تحديد العينة واختيار أدوات البحث الملائمة التي تسمح لنا بتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة ككل وتمثلت الدراسة في:

مقابلة مع مدربي كرة الطائرة، وكان الهدف من ورائها معرفة مدى وضوح عبارات الاستبيان والتأكد من مدى

صلاحية الوسيلة للدراسة واغتنمنا الفرصة أيضا خلال المقابلة بالوقوف على معلومات أولية تخص التخطيط البرامج

التدريبية عند مدربي كرة الطائرة في النوادي الرياضية من اجل ضبط فصول الجانب النظري حيث تمكنا من توجيه الأسئلة لمدرّب كرة الطائرة المسؤول عن الفريق وتركزت في مجملها عن انعكاس التخطيط الجيد على مستوى التحضير البدني و

استناد التخطيط على أسس علمية و هل لكفاءة وخبرة المدرّب دور في التخطيط الجيد لبرامج التحضير البدني .

كما أنّ المقابلات التي جمعناها مع المدرّبين مكنتنا من طرح أسئلة تتمحور حول المفاهيم الخاصة بالتخطيط و كيفية

ممارستهم لها ميدانيا، وهي الملاحظات التي أفادتنا بشكل كبير في إعداد الفصول النظرية الخاصة بموضوع الدراسة .

1-1 حدود الدراسة:

بداية البحث متمثلة في جمع المادة العلمية عن الموضوع ووضع الطرق المنهجية للبحث بمعية الأستاذ المشرف الذي

سدد وجهتنا جيدا ثم انطلقنا في الجانب النظري الذي استغرق (03) أشهر أي من بداية شهر جانفي إلى اية شهر

مارس، ثم أقبلنا على الدراسة الميدانية التي خصنا غمارها عن طريق إعداد استمارات الاستبيان حيث وزعنا عدد منها

على أهل الاختصاص (أساتذة مختلفي الدرجات العلمية في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة

المسيلة)، حيث حصلنا منهم على معلومات قيمة أفادتنا في تعديل وإخراج الصورة النهائية للاستبيان، وقد تم إجراء

بحثنا وفق الحدود التالية:

- إقتصرت البحث على استمارة الاستبيان الموزعة على مدربي كرة الطائرة لنوادي بلدية المسيلة .

- إقتصرت البحث على مدربي كرة الطائرة نوادي بلدية المسيلة وقدر عددهم ب 06

2- المنهج المتبع في الدراسة :

بما أن بحثنا هو عبارة عن دراسة استطلاعية لمعرفة واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على التحضير البدني اعتمدنا في ذلك على المنهج الوصفي الذي يقوم على وصف الظاهرة المراد دراستها وجمع الأوصاف والمعلومات الدقيقة عنها ويعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة.

يساعد المنهج الوصفي على رصد حالة أو شئ إنساني وكذلك التفاعل بين البشر ويكون هذا الرصد كما وكيفاً (عماد بوحوش: 1995، ص128).

إن هذا المنهج يسمح بوصف المتغيرات انطلاقاً من الاستبيان باعتباره وسيلة ناجحة لجمع المعلومات ، وذلك بطرح أسئلة تحتوي على عدة مقترحات لبيان محتوى السؤال، وهذا ما يدفع أكثر العينة للإجابة بإخلاص وواقعية، خاصة وأن محتوى الأسئلة تم استخراجها و استنباطها من الخلفية النظرية للبحث وتم التأكد من صلاحيته وهو توقيته

3-مجتمع وعينة الدراسة "

3-1:طريقة اختيار العينة :

أثناء اختيار عينة البحث لا بد من الأخذ بعين الاعتبار عاملان أساسيان هما أسلوب البحث ومجتمعه، وعليه فقد تم الاعتماد والتركيز في هذا البحث الميداني على معرفة الأسلوب و توضيحه بغية الوصول إلى معرفة واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على مستوى التحضير البدني لذلك تم أخذ مجتمع البحث بطريقة قصدية: واخترنا فريقين من بلدية المسيلة :

3-2- العينة :

- رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة وأخذنا منه 03 مدربين (أصاغر، أواسط ، أكابر)
 - النجم الرياضي بالمسيلة لكرة الطائرة وأخذنا منه 03 مدربين (أصاغر ، أواسط ، أكابر)
- مجموع العينة : 06 مدربين.

الجنس : ذكور.

3-2: ضبط متغيرات الدراسة:

3-2-1:المتغير المستقل:البرامج التدريبية

3-2-2:المتغير التابع:التحضير البدني

4-أدوات جمع البيانات والمعلومات :

إن أدوات البحث هي الوسيلة التي من خلالها يمكن جمع المعلومات التي تتعلق بالبحث وهذا يتطلب جمع أكثر حصيلة ممكنة من المعلومات والبيانات وكذلك التوصل إلى الحقائق الخاصة لهذه الدراسة الميدانية ،وعلى هذا الأساس كان من الضروري الاعتماد على أكثر من أداة يتم ذكر الأساسين منها :

1-4: الإستبيان :

يعتبر الاستبيان من أهم الوسائل في البحث العلمي للحصول على المعلومات الصحيحة بنسبة عالية كما أن وسيلة يمكن بواسطتها الحصول على عدد من الإجابات لعدد من الأسئلة المنظمة والمدونة في نموذج يعد ويهيئ خصيصا لذلك ويقوم بملئه .

تسمح هذه الطريقة باستخراج عدد معين من الأجوبة بناءا عن الأسئلة المطروحة على ايب والتي تعطي واقعية حول موضوع البحث.

ومن أنواع الاستبيان ن نجد :

1-4-1: الاستبيان المقيد:

يتعُين على المبحوث اختيار استجابة واحدة من بٌ اختيارات محددة على كل سؤال أو عبارة أو أن يقوم بترتيب مجموعة من العبارات تنازليا أو تصاعديا وفقا لدرجة أهميتها. إذا كان هذا النوع من الاستبيانات، تتطلب اختيار واحد من عدة اختيارات، لذا فإن ما يتم اختياره يوضح وجهة نظر محددة لا تشمل نفسه أو تأويلات عدة، وهذه الاستجابات من السهل ممكن ترجمتها إلى أرقام عديدة لا مجال فيها لتدخل العوامل الذاتية للباحث، وهذه الأرقام يتم رصدها مما يسهل من الإجراءات الإحصائية(خير الدين أحمد عويس1997، ص 56).

1-4-2: الاستبيان المقفل المفتوح:

يعتبر هذا النوع من الاستبيان أكثر شيوعا من غيره وهو مزيج من الاستبيان المقفل و الاستبيان المفتوح ويتضمن أسئلة ذات أجوبة محددة ومعدة سلفا وأسئلة مفتوحة وأخرى مغلقة (عبد الهلال محمد الشريف:1996، ص124)

وتم استخدام استبيان واحد موجه للمدرين وقد إحتوى على ثلاث محاور أساسية هي :

ü المحور الأول: إنعكاس التخطيط الجيد على مستوى التحضير البدني وضمت 08 أسئلة

ü المحور الثاني: استناد التخطيط على أسس علمية وضمت 08 أسئلة

ü المحور الثالث: كفاءة وخبرة المدرب في التخطيط وضمت 08 أسئلة

4-2- الخصاص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة)

بعدها تمت صياغة الاستبيان في شكله الأولي لابد من إخضاعه لاختباري الصدق والثبات.

4-2-1 - : صدق الاستبيان: يقصد بصدق أداة الدراسة؛ أن تقيس فقرات الاستبيان ما وضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال؛ الصدق الظاهري للاستبيان (صدق المحكمين) ، والصدق البنائي لمحاو المقياس.

4-2-2- صدق الظاهري :

ويقوم على فكرة مدى مناسبة فقرات الاستبيان لما يقيس ولمن يطبق عليهم ومدى علاقتها بالاستبيان ككل ومن هذا المنطلق تم عرض الاستبيان على مجموعة المحكمين (05 أساتذة) من ذوي الخبرة واختصاص لأخذ وجهات نظرهم والاستفادة من آرائهم في تعديله والتحقق من مدى ملائمة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى سلامة ودقة الصياغة اللفظية والعلمية لعبارات الاستبيان ، ومدى شمول الاستبيان لمشكل الدراسة وتحقيق أهدافها، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم إعادة صياغة بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى لتحسين أداة الدراسة.

وبعدما تم إخضاع الاستبيان للتجربة على عينة على عينة الدراسة الاستطلاعية وهذا من اجل التأكد من ثبات عبارات الاستبيان وصدقها.

4-2-3 - صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة:

يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة الوصول إليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبيان مجتمعة، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (01): يوضح صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة :

النتيجة	معامل الارتباط	محاور الاستبيان		
يوجد ارتباط معنوي (دال)	0,721	1	المحور الأول: انعكاس التخطيط الجيد على مستوى التحضير البدني	محاور الاستبيان
يوجد ارتباط معنوي (دال)	0,752	2	المحور الثاني: استناد التخطيط على أسس علمية	
يوجد ارتباط معنوي (دال)	0,725	3	المحور الثالث: كفاءة وخبرة المدرب في التخطيط	
قيمة r الجدولية : 0.707 عند مستوى الدلالة 0.05				

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل المحور والمعدل الكلي لفقرات الاستبيان دالة إحصائية، حيث قيمة r المحسوبة المحور الأول : انعكاس التخطيط الجيد على مستوى التحضير البدني بلغت 0.721 والمحور الثاني: استناد التخطيط على أسس علمية بلغت 0.752 و المحور الثالث: كفاءة وخبرة المدرب في التخطيط بلغت

0.752 وهي كلها أكبر من قيمة r الحد ولية **0.632** عند مستوى الدلالة **0.05** ومنه تعتبر محاور صادقة ومتسقة لما وضعت لقياسه.

4-2-3- ثبات وصدق أداة الدراسة:

4-2-3-1- ثبات الاستبيان: يقصد بثبات الاستبيان؛ أما تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى أن ثبات الاستبيان يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات خلال فترات زمنية معينة وقد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة، من خلال معامل ألفا كرونباخ باستخدام برنامج **spss** حيث يوفر هذا النوع من إختبارات الثبات ، والجدول التالي يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان.

جدول رقم (02): يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لأداة الدراسة

النتيجة	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	محاور الاستبيان
ثابت	08	0,693	1 المحور الأول: انعكاس التخطيط الجيد على مستوى التحضير البدني
ثابت	08	0,666	2 المحور الثاني: استناد التخطيط على أسس علمية
ثابت	08	0,674	3 المحور الثالث: كفاءة وخبرة المدرب في التخطيط
ثابت	24	0,692	جميع عبارات الاستبيان
المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23			

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ لكل محاور الاستبيان أكبر من الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ وهو : **0.6** حيث بلغ معامل المحور الأول: انعكاس التخطيط الجيد على مستوى التحضير البدني **(0.693)** و المحور الثاني: استناد التخطيط على أسس علمية بلغ **(0.666)** و المحور الثالث: كفاءة وخبرة المدرب في التخطيط بلغ **(0.674)** وكذلك معامل ألفا لجميع محاور الاستبيان معا بلغ **(0.692)** وهذا يدل على أن قيمة الثبات أداة الدراسة مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختبار فرضيها.

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين **(0-1)**، وكلما اقترب من الواحد، دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر، دل على عدم وجود ثبات، وان الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ هو : **(0.6)**. ومنه نستنتج أن أداة الدراسة التي أعدناها لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة وثابتة في جميع فقرات وهي جاهزة للتطبيق

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

بعد إكمالنا للجانب النظري توجهنا للجانب التطبيقي الذي قمنا فيه بضبط الاستبيان الخاص بالمدرسين الذين يدرسون بنوادي بلدية المسيلة حيث قمنا بتوزيع 06 إستمارة إستبيان عليهم ابتداء من شهر أفريل 2016 والتي قمنا بجمعها يوم 2016/04/20 لأخذ ومعرفة رأيهم حول واقع تخطيط البرامج التدريبية عند المدرسين انعكاسات على مستوى التحضير البدني في فرق الكرة الطائرة لنوادي بلدية المسيلة.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

قمت بتفريغ وتحليل الاستبيان من خلال : برنامج التحليل الإحصائي (SPSS : V.23)، المعروف باسم برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ، حيث قمت باستخدام الأدوات الإحصائية التالية:

- إختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات استمارة الاستبيان.
- معامل الارتباط بيرسون وهذا لقياس مدى اتساق محاور أداة الدراسة
- التكرارات والنسب المئوية لتحليل إجابات أفراد عينة الدراسة وال تعرف على اتجاههم نحو أسئلة وعبارات أداة الدراسة.

تكرار العينة "ك" مجموع العينة "ن"

حيث: ن \longrightarrow 100 %

ك \longleftarrow س %

$$س = 100 \left(\frac{ن}{ك} \right) \%$$

الفصل الرابع :

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

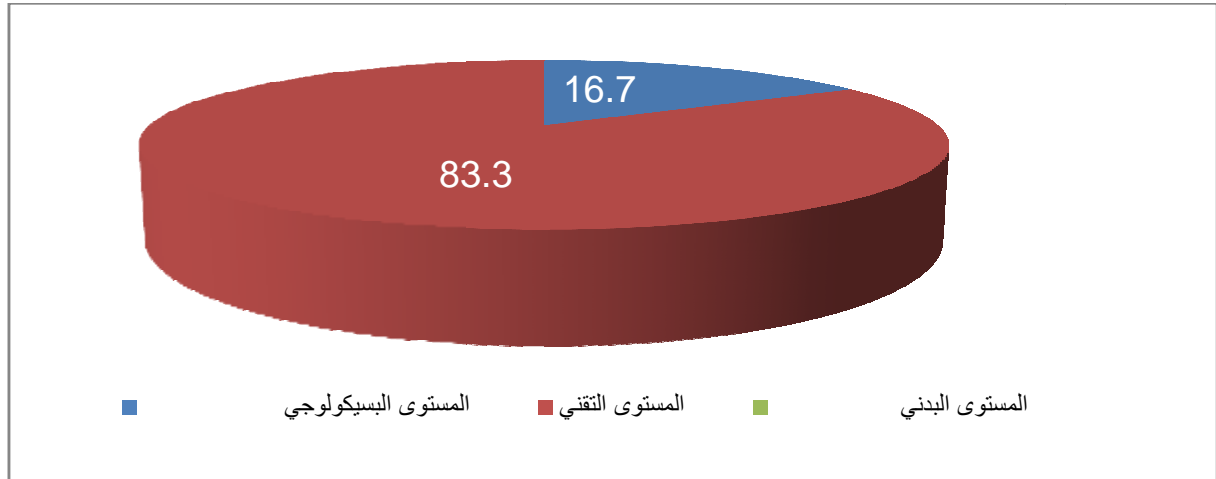
1- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحاور الاستبيان

أولاً: عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الأول: انعكاس التخطيط الجيد على مستوى التحضير البدني .

السؤال 1: حسب ما لمستموه في الميدان على ماذا يؤثر بدرجة كبيرة سوء تخطيط البرامج التدريبية ؟
الغرض منه :معرفة على ماذا يؤثر بدرجة كبيرة سوء تخطيط البرامج التدريبية .

الجدول رقم (03) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (01) من المحور الأول :

الإجابات	التكرارات	%
المستوى البيكولوجي	01	16,7%
المستوى التقني	05	83,3%
المستوى البدني	00	0%
المجموع	06	100



الشكل رقم (01): رسم بياني يوضح تكرارات إجابات العينة على السؤال رقم (01) المحور الأول :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ضوء الفرضية الأولى وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة :

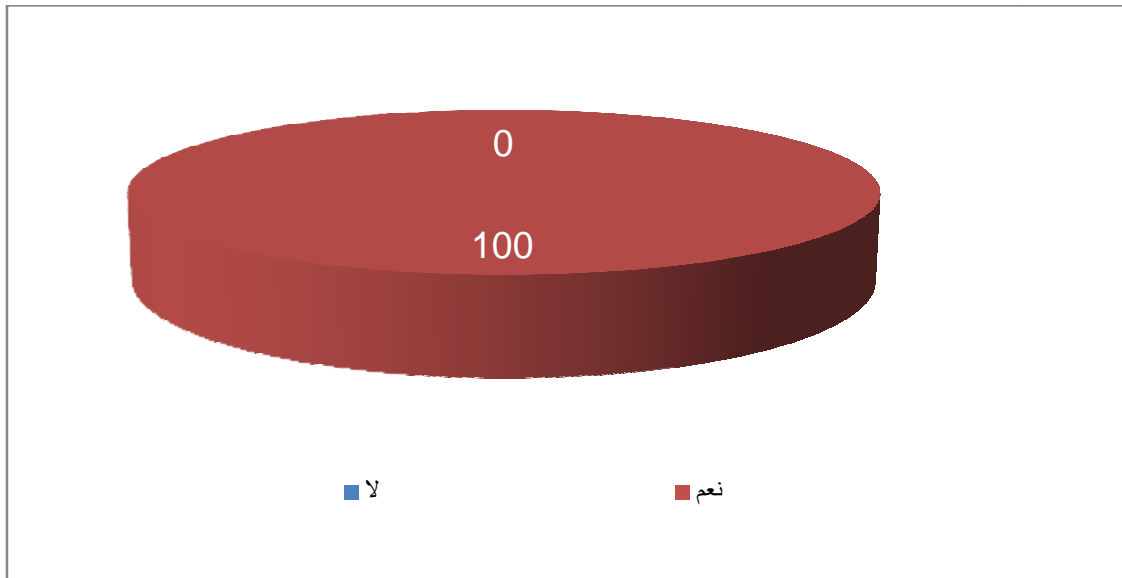
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح المستوى التقني بـ 05 تكرارات أي بنسبة 83,3% مما يؤكد على أن سوء التخطيط يؤثر بدرجة كبيرة على المستوى التقني ويرجع ذلك لآن الجانب التقني هو الذي يشمل حيزا كبيرا من التخطيط بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح المستوى البيكولوجي بتكرار 1 وبنسبة 16,7% والسبب في ذلك أن الجانب النفسي يحتل مكانة وله برنامج خاص في التخطيط ، ولصالح المستوى البدني بعدد تكرارات 0 وبنسبة 0% وهو ما يوضح أن المدربين لا يدركون مدى تأثير الجانب البدني بسوء تخطيط البرامج التدريبية وما الإصابات التي تحدث للاعبين إلا دليل على ذلك.

السؤال 2: هل تخططكم للبرامج التدريبية بطرق جيدة له إنعاس إيجابي على مستوى التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة ما إذا انعكس التخطيط بطرق جيدة على مستوى التحضير البدني بالإيجاب.

الجدول رقم (04) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (02) من المحور الأول:

الإجابات	التكرارات	%
لا	00	%0
نعم	06	%100
المجموع	06	%100



الشكل رقم (02): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (02) المحور الأول :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ضوء الفرضية الأولى وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة :

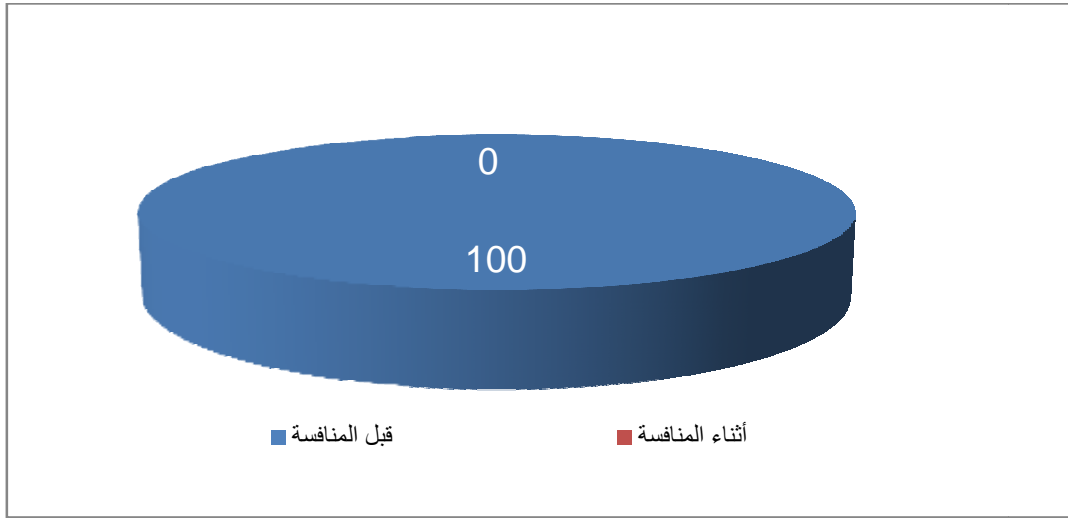
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بـ 06 تكرارات أي بنسبة 100% ويرجع ذلك إلى أن التخطيط يوضح الطريق الذي يسلكه المدرب عند تنفيذ البرنامج التدريبي وكذا توضيح الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها وهذا ما نتلمسه في أهمية التخطيط بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح لا بـ 0 مشاهدة وبنسبة 0% .

السؤال 3: متى تقومون بالتخطيط للبرامج التدريبية؟

الغرض منه: معرفة وقت قيام المدربين بالتخطيط .

الجدول رقم (05) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (03) من المحور الأول :

الإجابات	التكرارات	%
قبل المنافسة	06	100%
أثناء المنافسة	00	0%
المجموع	06	100%



الشكل رقم (03): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (03) المحور الأول :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ضوء الفرضية الأولى وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة :

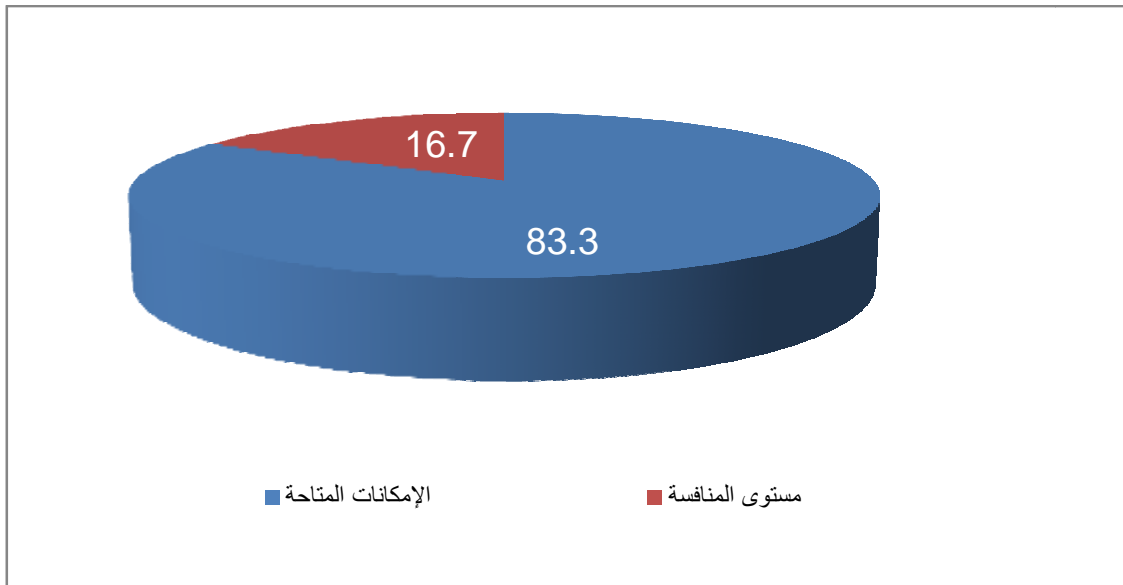
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح قبل المنافسة بـ 6 أي بنسبة 100% مما يؤكد على أن فترة ما قبل المنافسة الرئيسية، تدف إلى التركيز على الإعداد الدقيق لمتطلبات منافسة وعلاج ما قد يظهر من نقص العيوب خلال فترة الإعداد مع تطوير الأداء الفني، ويلعب الإعداد النفسي والخططية دورا هاما خلال هذه الدورة تبعا للحالة التي يصل إليها الرياضي في بداية الإعداد للمنافسة بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح لا بـ 0 وبنسبة 0% .

السؤال 4: على ماذا تعتمدون في تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟

الغرض منه: معرفة على أي أساس يخطط المدربين للبرامج التدريبية .

الجدول رقم (06) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (04) من المحور الأول :

الإجابات	التكرارات	%
الإمكانات المتاحة	05	83.3%
مستوى المنافسة	01	16.7%
المجموع	06	100%



الشكل رقم (04): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (04) المحور الأول :

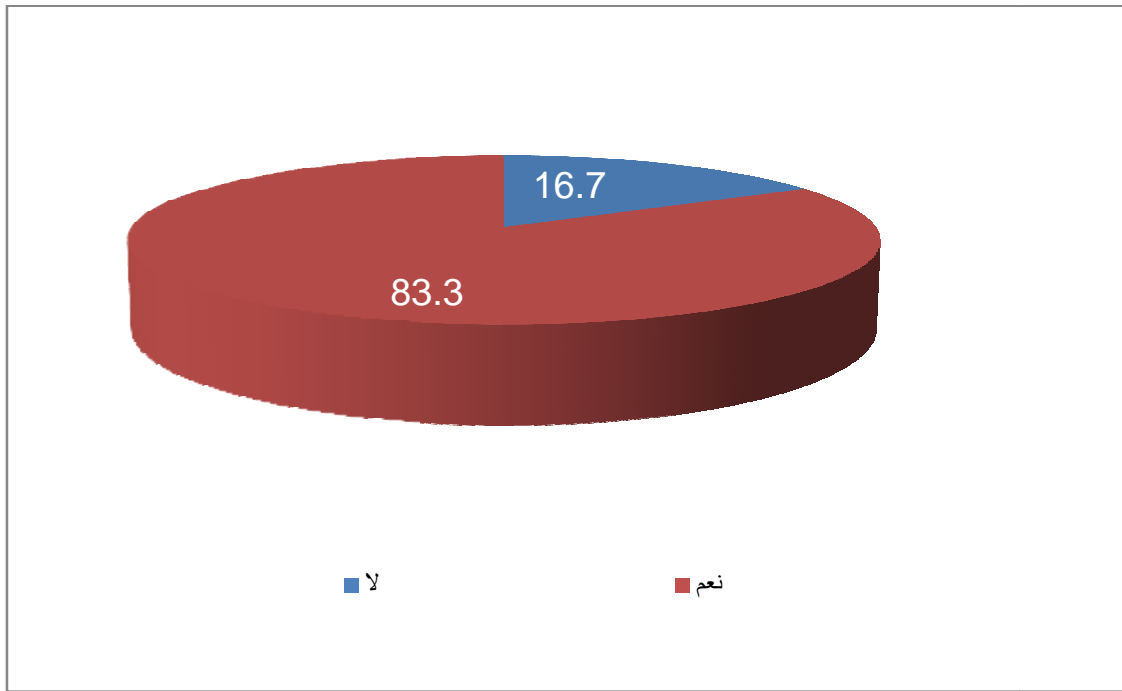
عرض ومناقشة نتائج الجدول في ضوء الفرضية الأولى وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة :
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح الإمكانات المتاحة بتكرارات 05 أي بنسبة 83.3% مما يؤكد على أن المدربين يولون أهمية بالغة للإمكانات المتاحة فهي تساعد على التحضير الجيد للمنافسة من جميع الجوانب بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح مستوى المنافسة بتكرار 01 وبنسبة 16.7% وذا يقرون على أن مستوى المنافسة لها أهمية حيث دف إلى إعداد الرياضي للمنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية .

السؤال 5: هل هناك تخطيط فعلي وجدي من طرفكم لكل موسم ؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت عملية التخطيط تقام بطريقة جدية .

الجدول رقم (07) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (05) من المحور الأول :

الإجابات	التكرارات	%
لا	01	16.7%
نعم	05	83.3%
المجموع	06	100%



الشكل رقم (05): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (05) المحور الأول :

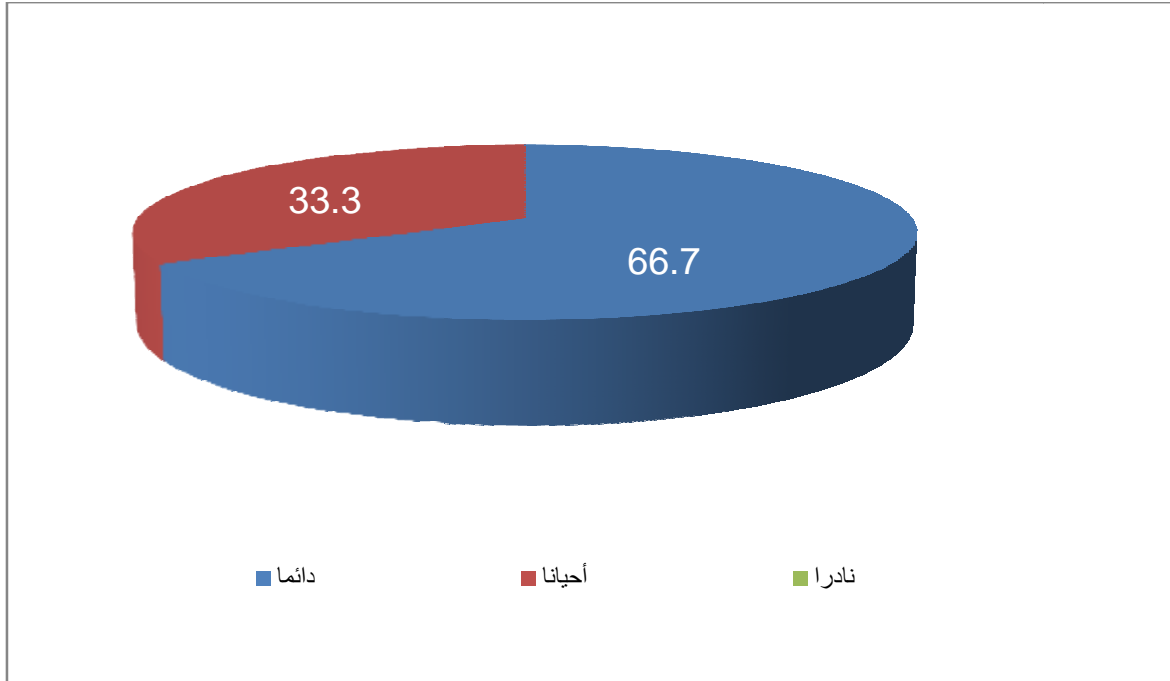
عرض ومناقشة نتائج الجدول في ضوء الفرضية الأولى وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة :
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بتكرارات 05 أي بنسبة 83.3% أن الاتجاه العام لمدربي فرق الكرة الطائرة يؤكدون أن هناك تخطيط فعلي وجدي من طرفهم لكل موسم أن يكون مقتنعا بعمله كمدرّب محب له، ولكل من يعمل معه مقدرا لدوره، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح لا بتكرار 01 وبنسبة 16.7% هذه العينة من المدربين أهملوا عملية التخطيط وهو ما ينجر عنه من سوء النتائج داخل الفريق وعلى جميع الأصعدة .

السؤال 6: هل تلتزمون بالتخطيط الذي وضعتموه ببرنامجكم التدريبي؟

الغرض منه :معرفة ما إذا كان المدربون يلتزمون بالتخطيط الذي يوضع .

الجدول رقم (08) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (06) من المحور الأول :

الإجابات	التكرارات	%
دائما	04	66,7%
أحيانا	02	33,3%
نادرا	00	00%
المجموع	06	100%



الشكل رقم (06): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم(06)المحور الأول :

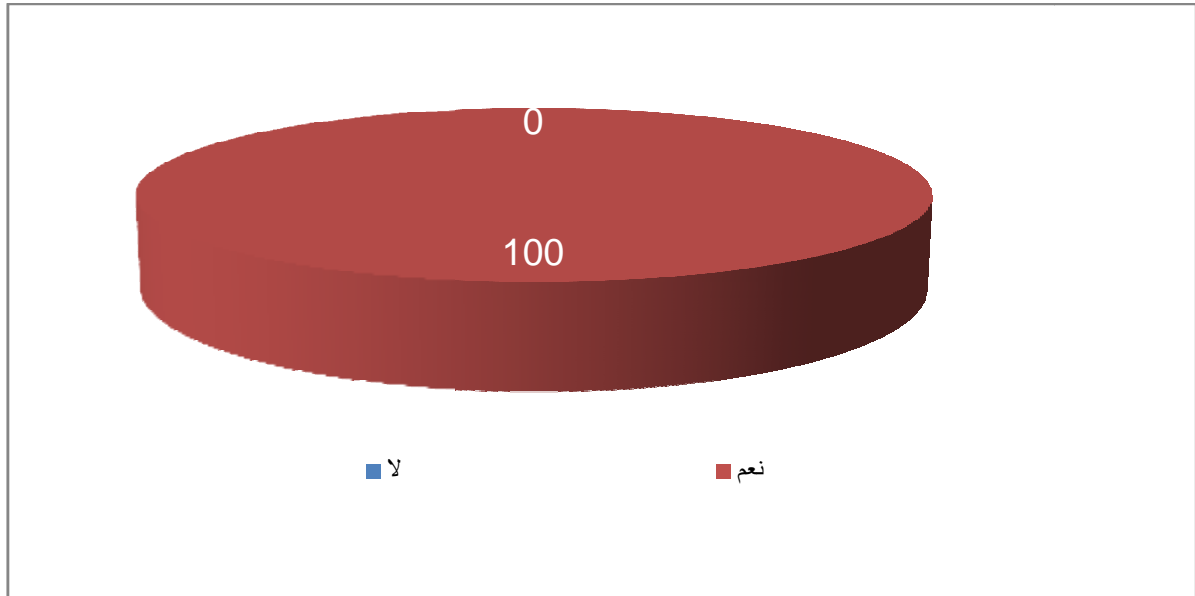
عرض ومناقشة نتائج الجدول في ضوء الفرضية الأولى وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح دائما ب 04 تكرارات وبنسبة 66.70% على أم دائما يلتزمون بالتخطيط وضعتموه ببرنامجكم التدريبي ا فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح أحيانا 02 تكرارات وبنسبة 33.30% وهو ما يؤكد أن هذه الفئة من المدربين لا تلتزم بالبرنامج المسطر نظرا لعدة أسباب أو أنه لا يوجد لديها برنامج إطلاقا بينما كان الاختيار الثالث منعدم تماما ب00تكرار وبنسبة 00% .

السؤال 7- هل الوسائل التي تعتمدون عليها في تنفيذ البرامج التدريبية ترفع من مستوى التحضير البدني؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كانت الوسائل المستعملة ترفع من مستوى التحضير البدني .

الجدول رقم (09) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (7) من المحور الأول :

الإجابات	التكرارات	%
لا	00	%0
نعم	06	%100
المجموع	06	%100



الشكل رقم (07): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (07) المحور الأول :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ضوء الفرضية الأولى وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة :

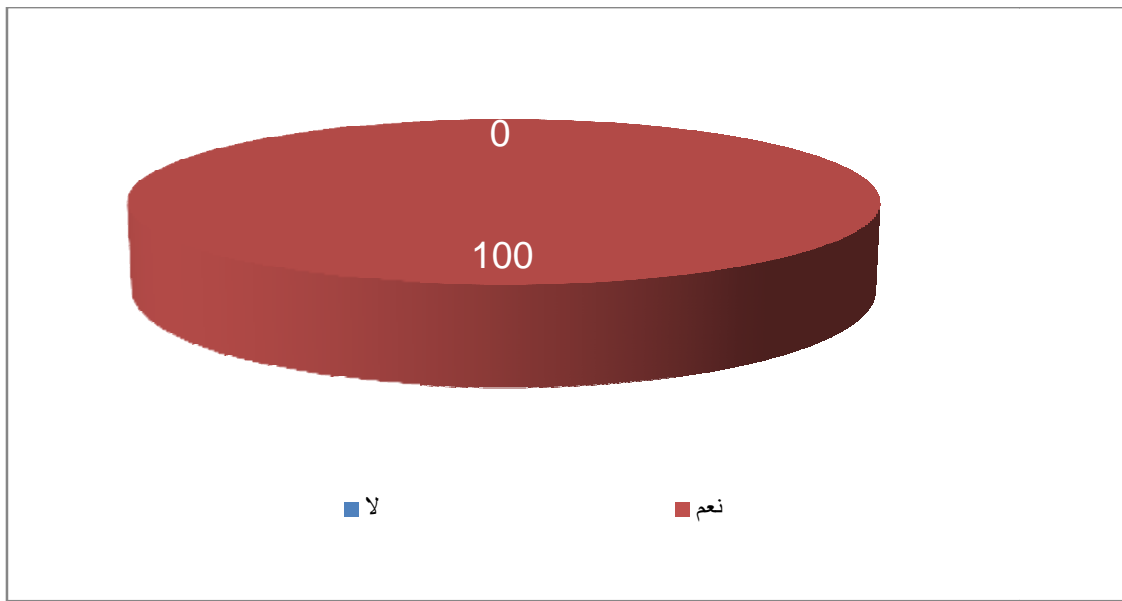
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بـ 06 تكرارات أي بنسبة 100,0% مما يؤكد على أن الوسائل التي يعتمد عليها المدربون في تنفيذ البرامج التدريبية ترفع من مستوى التحضير البدني من خلال الاستفادة من الإمكانيات الهائلة و استخدام تكنولوجيا المعلومات في هذا الميدان، بالإضافة إلى أهمية نتائج الأبحاث العلمية التي تتم في مجال التدريب وكذا الاستفادة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي فان كانت لا تخدمهم فلا حاجة لهم ، بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح لا بـ 0 تكرار وبنسبة 0%.

السؤال 8: هل التخطيط للبرامج التدريبية ضروري للرفع من مستوى الصفات البدنية للاعبين؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان التخطيط ضروري للرفع من مستوى الصفات البدنية .

الجدول رقم (10) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (8) من المحور الأول :

الإجابات	التكرارات	%
لا	00	%0
نعم	06	%100
المجموع	06	%100



الشكل رقم(08): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم8 المحور الأول :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ضوء الفرضية الأولى وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم ب 06 تكرارات أي بنسبة 100% مما يؤكد على أن التخطيط يمكننا من تحقيق أحسن تنظيم من أجل الوصول إلى أفضل نتيجة رياضية ، ويعتبر من أهم الفروع التي يجب على كل مدرب إدراكه فهو ضروري للرفع من مستوى الصفات البدنية بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح لا ب 0 تكرار وبنسبة 0% .

الفرضية الفرعية الأولى :

التخطيط الجيد للبرامج التدريبية له انعكاس ايجابي في فرق كرة الطائرة لدى المدربين .

وبصفة عامة من خلال عرض تحليل إجابات أفراد العينة على أسئلة المحور الأول: انعكاس التخطيط الجيد على مستوى التحضير البدني نجد:

الجدول رقم (11) : بين ملخص تحليل عبارات المحور الثاني :

النسبة المئوية	البديل أكثر تكرار	السؤال
83.30%	المستوى التقني	1. حسب ما لمستموه في الميدان على ماذا يؤثر بدرجة كبيرة سوء تخطيط البرامج التدريبية ؟
100%	نعم	2. هل تخططكم للبرامج التدريبية بطرق جيدة له إنعاس إيجابي على مستوى التحضير البدني؟
100%	قبل المنافسة	3. متى تقومون بالتخطيط للبرامج التدريبية ؟
83.30%	الإمكانيات المتاحة	4. على ماذا تعتمدون في تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟
83.30%	نعم	5. هل هناك تخطيط فعلي وجدي من طرفكم لكل موسم ؟
66.70%	دائما	6. هل تلتزمون بالتخطيط الذي وضعتموه ببرنامجكم التدريبي؟
100%	نعم	7. هل الوسائل التي تعتمدون عليها في تنفيذ البرامج التدريبية ترفع من مستوى التحضير البدني؟
100%	نعم	8. هل التخطيط للبرامج التدريبية ضروري للرفع من مستوى الصفات البدنية للاعبين ؟

عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة :

نلاحظ من خلال جداول استبيان الفرضية الجزئية الأولى حيث نجد العبارات المخصصة بالمدربين وهي (01-02-03-04-05-06-07-08) توضح هذه الفرضية أن هناك فروق بين المدربين لكل الأسئلة لصالح القيم الكبرى . ومنه نستنتج من الفرضية القائلة (التخطيط الجيد للبرامج التدريبية له انعكاس ايجابي على مستوى التحضير البدني . حيث نجد أن التخطيط ليس مجرد مرحلة عابرة بل هناك عوامل يجب دراستها بطريقة دقيقة كظروف العمل المدة المخصصة لهذه الفترة والتطبيق الجيد للبرامج فالتخطيط هو أن يرسم المدرب الرياضي صورة العمل في مجال التدريب ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدرة أو للعمل العشوائي غير هادف ومن أهم مزايا التخطيط الرياضي وفي ضوء ما تطرقنا إليه من خلال تحليلنا للجدول والأشكال الخاصة بالفرضية الأولى والنتائج المتحصل عليها تبين بأن الفرضية محققة .

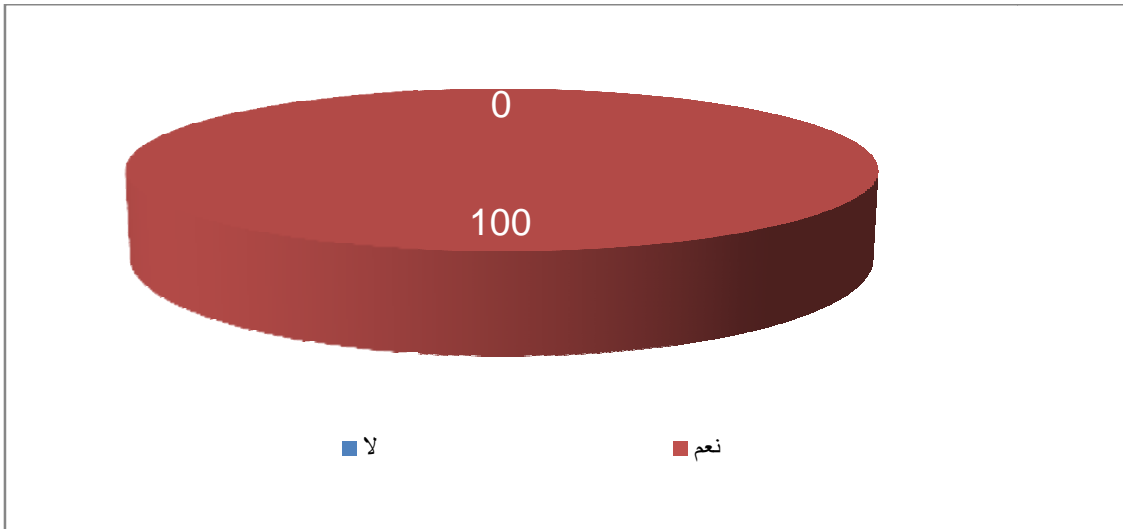
ثانيا : عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لأسئلة المحور الثاني :استناد التخطيط على أسس علمية

السؤال 9 : هل تعتمدون على أسس علمية في تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان المدربون يعتمدون في تخطيطهم على الأسس العلمية .

الجدول رقم (12) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (09) من المحور الثاني :

الإجابات	التكرارات	%
لا	00	%0
نعم	06	%100
المجموع	06	%100



الشكل رقم (09): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (09) المحور الثاني :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ظل الفرضية الثانية وربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم ب 06 تكرارات ونسبة %100 مما

يؤكد على أن المدربين تبني خططهم طبقا للأسس العلمية الحديثة وأن يعتمد الطريقة العملية في طريقة التنبؤ وجمع

المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح لا ب 0 تكرار

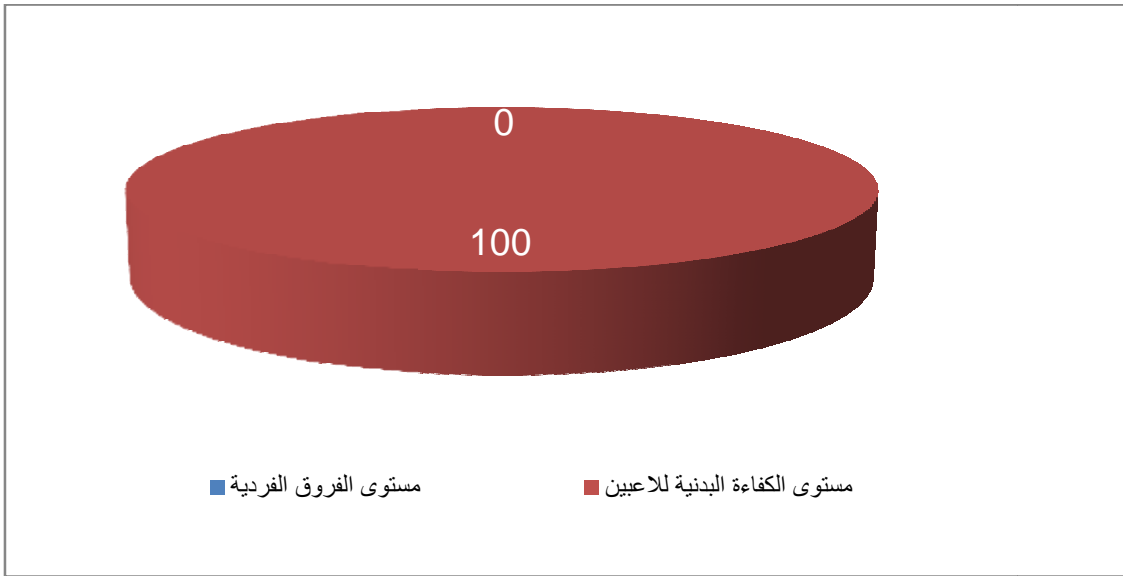
أي نسبة 0%

السؤال 10: على ماذا تعتمدون في تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟

الغرض منه : معرفة على ماذا يعتمد المدربون في تخطيطهم للبرامج التدريبية .

الجدول رقم (13) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (10) من المحور الثاني :

الإجابات	التكرارات	%
مستوى الفروق الفردية	00	%0
مستوى الكفاءة البدنية للاعبين	06	%100
المجموع	06	%100



الشكل رقم (10): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (10) المحور الثاني :

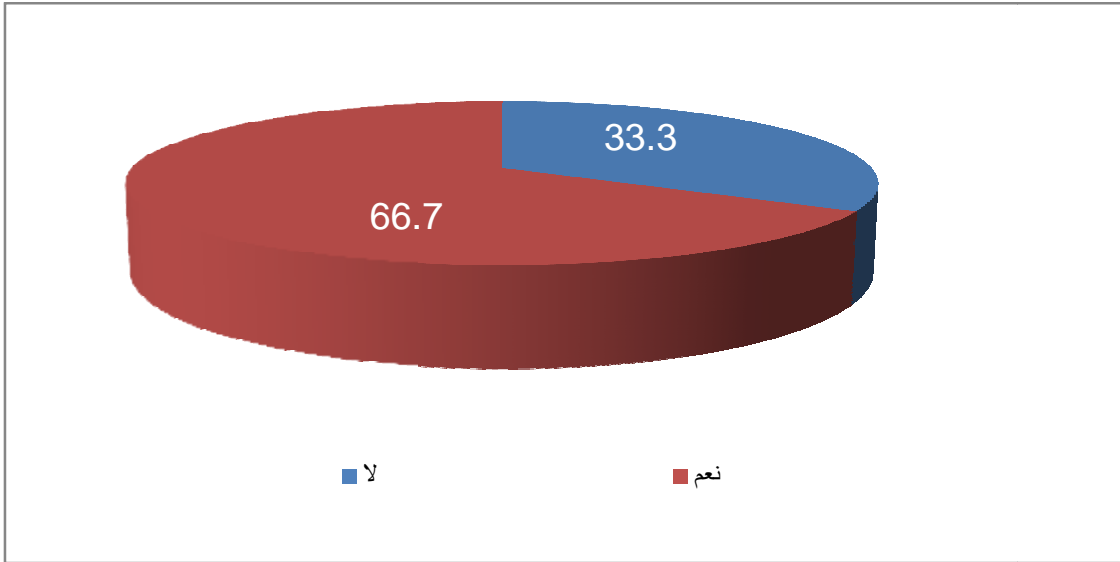
عرض ومناقشة نتائج الجدول في ظل الفرضية الثانية وربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح مستوى الكفاءة البدنية للاعبين بـ 06 تكرارات ونسبة 100% مما يؤكد على أن المدربين يولون اهتمام كبير للكفاءة البدنية فهي المحدد الأساسي لأي برنامج أو خطة توضع بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح مستوى الفروق الفردية بـ 0 تكرار أي بنسبة 0% .

السؤال 11: هل تهتمون في تخطيطكم للبرامج التدريبية بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب ؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان المدرب يهتم أثناء القيام التخطيط لبرامج التدريبية بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب .

الجدول رقم (14): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (11) من المحور الثاني :

الإجابات	التكرارات	%
لا	02	33.3%
نعم	04	66.7%
المجموع	06	100%



الشكل رقم (11): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (11) المحور الثاني :

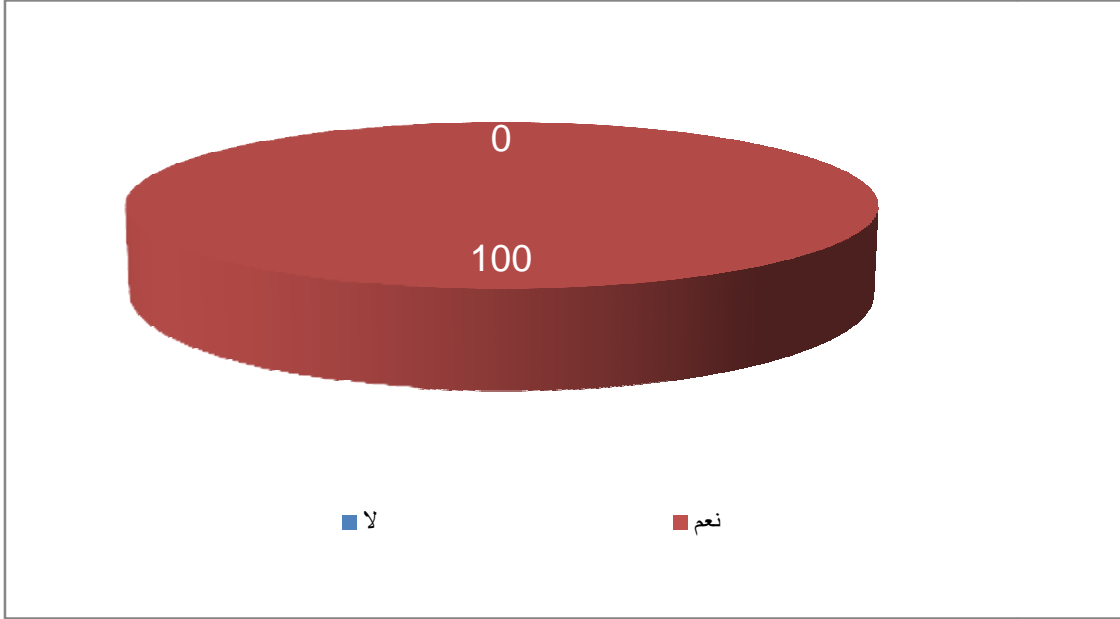
عرض ومناقشة نتائج الجدول في ظل الفرضية الثانية وربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة:
 من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم 04 بتكرارات وبنسبة 66.7% مما يؤكد على أن هؤلاء المدربين يعتبرون أن الحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب تكون ضمن تخطيطهم من خلال التدخل أولاً بأول لحلها ويحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات وتعمل على تشكيلها وترتيب الجرعات داخلها وفقاً لبعض الأسس الفسيولوجية بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح لا ب 02 تكرار أي بنسبة 33.3% ففي نضر هذه الفئة من المدربين أن الحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب تدخل ضمن مخططهم ولكن بصورة بطيئة.

السؤال 12: هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام وخاص ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان المدربون يقسمون الدورة التدريبية السنوية .

الجدول رقم (15) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (12) من المحور الثاني :

الإجابات	التكرارات	%
لا	00	%0
نعم	06	%100
المجموع	06	%100



الشكل رقم (12): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (12) المحور الثاني :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ظل الفرضية الثانية وربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة:

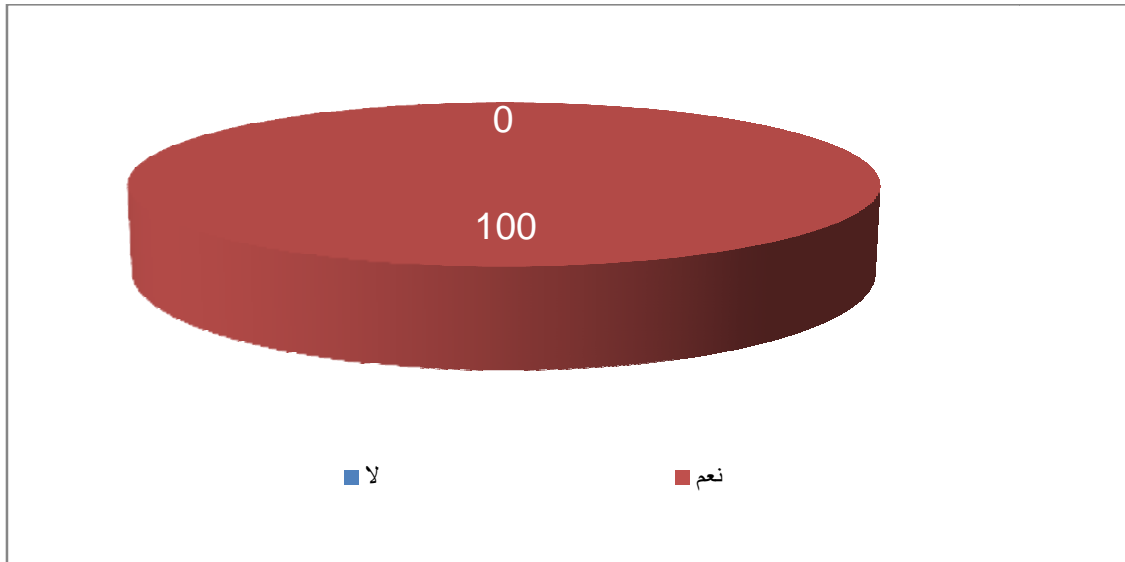
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم ب 06 تكرارات وبنسبة 100% مما يؤكد على أن هذه الفئة من المدربين تعتبر الخطة السنوية و تقسيم خطة السنة إلى فترات للوصول بالرياضي إلى أقصى مستواه في فترة معينة خلال العام، من خلال تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحق ذلك بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح لا ب 0 تكرار أي بنسبة 0% .

السؤال 13: هل ترى أن وضع الأهداف في بداية الموسم التدريبي يؤثر ايجابيا على نتائج الفريق خلال المنافسات ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان وضع الأهداف في بداية الموسم يؤثر ايجابيا على نتائج الفريق .

الجدول رقم (16) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (13) من المحور الثاني :

الإجابات	التكرارات	%
لا	00	%0
نعم	06	%100
المجموع	06	%100



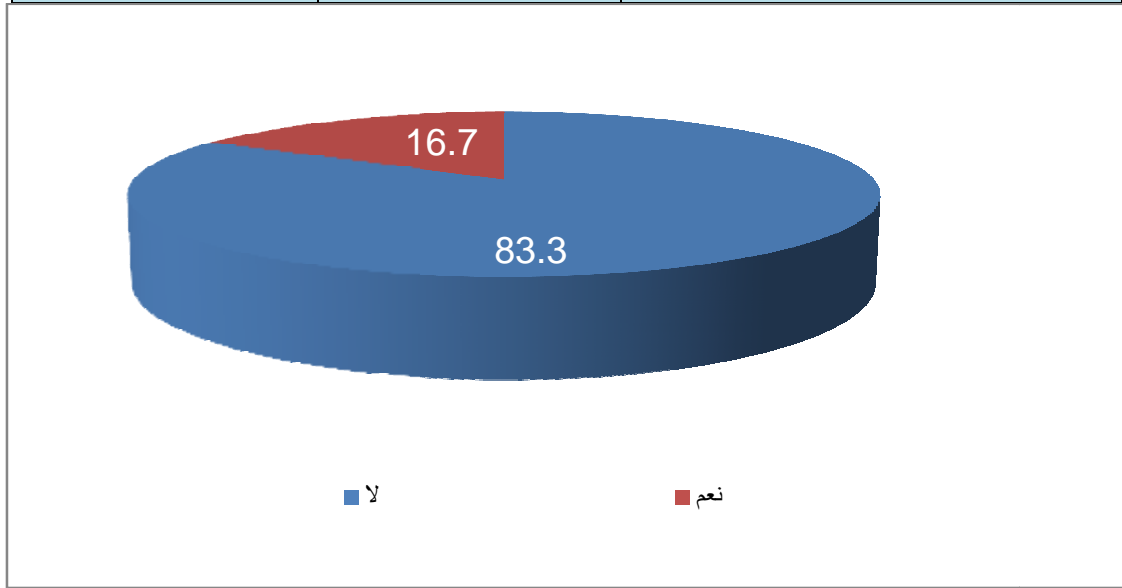
الشكل رقم (13): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (13) المحور الثاني :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ظل الفرضية الثانية وربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم ب6 تكرارات وبنسبة 100% مما يؤكد أن وضع الأهداف واجب على كل مدرب بالخصوص في بداية الموسم يعود بالإيجاب على الفرق الرياضية خلال المنافسات لان بدون وضع الأهداف يعتبر الفريق فاشلا بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح لا ب0 تكرار أي بنسبة 0% .

السؤال 14: هل توجد أسباب تمنع المدرب من وضع تخطيط مسبق للبرامج التدريبية؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كانت هناك أسباب تمنع المدرب من وضع تخطيط مسبق للبرامج التدريبية .
الجدول رقم (17) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (14) من المحور الثاني :

الإجابات	التكرارات	%
لا	05	83.3%
نعم	01	16.7%
المجموع	06	100%



الشكل رقم (14): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (14) المحور الثاني :

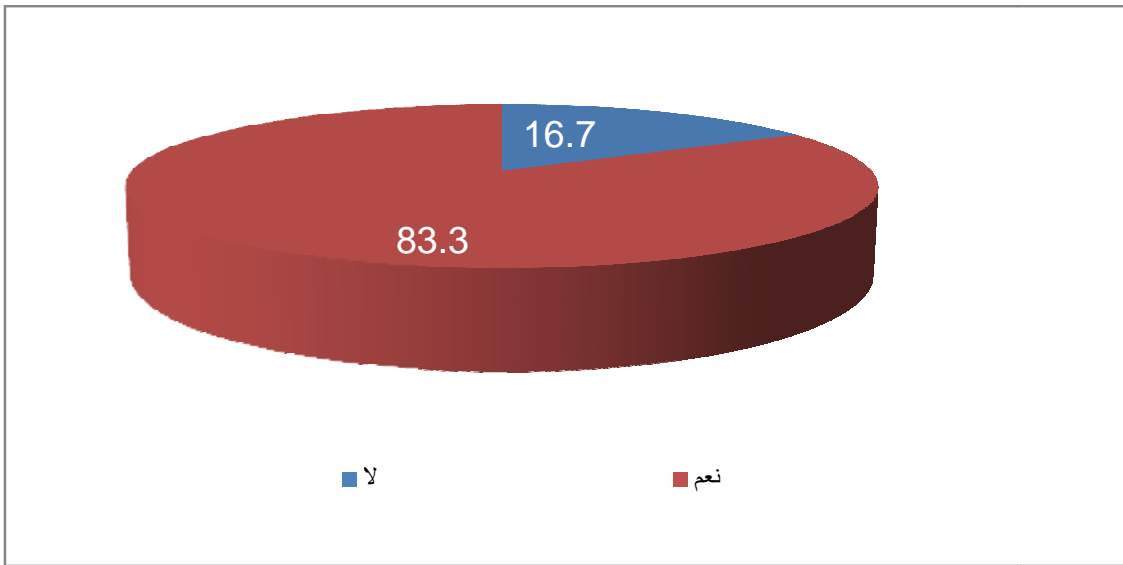
عرض ومناقشة نتائج الجدول في ظل الفرضية الثانية وربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة:
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح لا ب 05 تكرارات وبنسبة 83.3% مما يؤكد على أنه لا توجد أسباب واضحة تمنع المدرب من وضع تخطيط مسبق للبرامج التدريبية سواء من ناحية الوسائل أو سوء تسيير الإدارة أو المرافق الموجودة بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح نعم ب 01 تكرار أي بنسبة 16.7% حيث تعتبر هذه الفئة من المدربين أنه توجد أسباب تمنع المدرب من وضع تخطيط مسبق ولكن تختلف باختلافها .

السؤال 15: هل تقومون بتخطيط البرامج التدريبية وفقا للوسائل المتوفرة؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان المدربون يقومون بتخطيطهم للبرامج التدريبية وفقا للوسائل المتوفرة .

الجدول رقم (18) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (15) من المحور الثاني :

الإجابات	التكرارات	%
لا	01	16.7%
نعم	05	83.3%
المجموع	06	100%



الشكل رقم (15): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (15) المحور الثاني :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ظل الفرضية الثانية وربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم ب 05 أي بنسبة 83.3

% مما يؤكد على أن التخطيط قابلا للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل

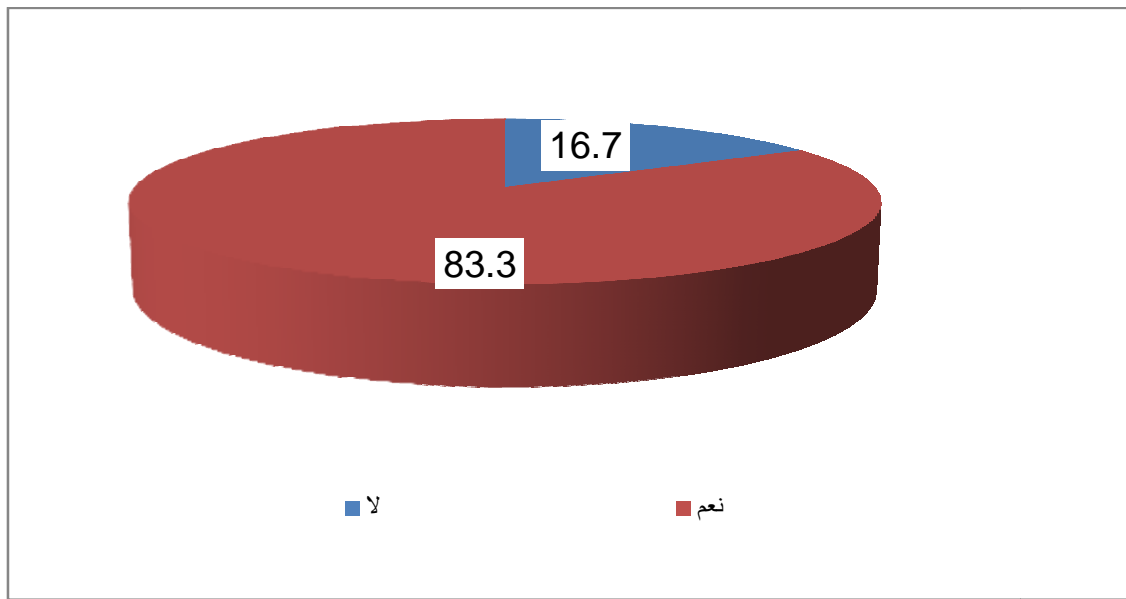
والأساليب الضرورية لتحقيق الغاية والهدف بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح لا ب 01 تكرر

وبنسبة 16.7% أما هذه الفئة فترى أن التخطيط لا يكون وفقا للوسائل المتوفرة بدرجة كبيرة مقارنة بعوامل أخرى.

السؤال 16: هل تلقيتم تكويناً شاملاً في العلوم المرتبطة بالتدريب (الفيزيولوجيا - التشريح - الإصابات)؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان المدربون تلقوا تكويناً في العلوم المرتبطة بالتدريب .

الجدول رقم (19) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (16) من المحور الثاني :

الإجابات	التكرارات	%
لا	01	16.7%
نعم	05	83.3%
المجموع	10	100%



الشكل رقم (16): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (16) المحور الثاني :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ظل الفرضية الثانية وربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بـ 05 تكرارات وبنسبة 83.3% مما يؤكد على أن المدرب يجب أن يلم بالمعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كمعلم، والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب وأنه يجب على المدرب أن يراعي في تطوير قدرات لاعبيه الجوانب الفسيولوجية والتي تساهم بشكل رئيسي في تطوير القدرات بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح لا بـ 01 أي بنسبة 16.7% حيث تعتبر هذه الفئة من المدربين أن العلوم المرتبطة بالتدريب لا تؤثر بشكل أو بآخر على المدربين .

الفرضية الجزئية الثانية :

التخطيط الجيد للبرامج التدريبية عند مدربي فرق كرة الطائرة يستند إلى أسس علمية .
وبصفة عامة من خلال عرض تحليل إجابات أفراد العينة على أسئلة المحور 02: استناد التخطيط على أسس علمية نجد :

الجدول رقم (20) : بين ملخص تحليل عبارات المحور الثاني :

السؤال	البديل أكثر تكرار	النسبة المئوية
9 هل تعتمدون على أسس علمية في تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟	نعم	100 %
10 على ماذا تعتمدون في تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟	مستوى الكفاءة البدنية للاعبين	100 %
11 هل تمون في تخطيطكم للبرامج التدريبية بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب ؟	نعم	66.70 %
12 هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام وخاص ؟	نعم	100 %
13 هل ترى أن وضع الأهداف في بداية الموسم التدريبي يؤثر ايجابيا على نتائج الفريق خلال المنافسات ؟	نعم	100 %
14 هل توجد أسباب تمنع المدرب من وضع تخطيط مسبق للبرامج التدريبية ؟	لا	83.30 %
15 هل تقومون بتخطيط البرامج التدريبية وفقا للوسائل المتوفرة ؟	نعم	83.30 %
16 هل تلقيتم تكويننا شاملا في العلوم المرتبطة بالتدريب (الفيزيولوجيا -التشريح -الإصابات)؟	نعم	83.30 %

عرض ومناقشة الفرضية الثانية وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة :

نلاحظ من خلال نتائج جداول استبيان الفرضية الجزئية الثانية حيث نجد جداول الاستبيان الخاصة بالمدرسين وهي

(09-10-11-12-13-14-15-16) توضح هذه الفرضية أن هناك فروق بين المدرسين .

ونستنتج من خلال إجابات المدرسين على الأسئلة المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية أن تخطيط البرامج التدريبية عند مدربي كرة الطائرة يستند إلى أسس علمية حيث يجب أن تكون في مرحلة التخطيط أسس علمية في مستوى هذه المرحلة المهمة والحساسة فكلما تميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي ، وكلما زاد إتقانه للمعارف ، كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب والمنافسة بصورة علمية تتسم بتنمية المستوى الرياضي إلى أقصى درجة .
بعد كل التحليل والاستنتاجات التي تطرقنا إليها فإننا يمكن القول بأن الفرضية محققة .

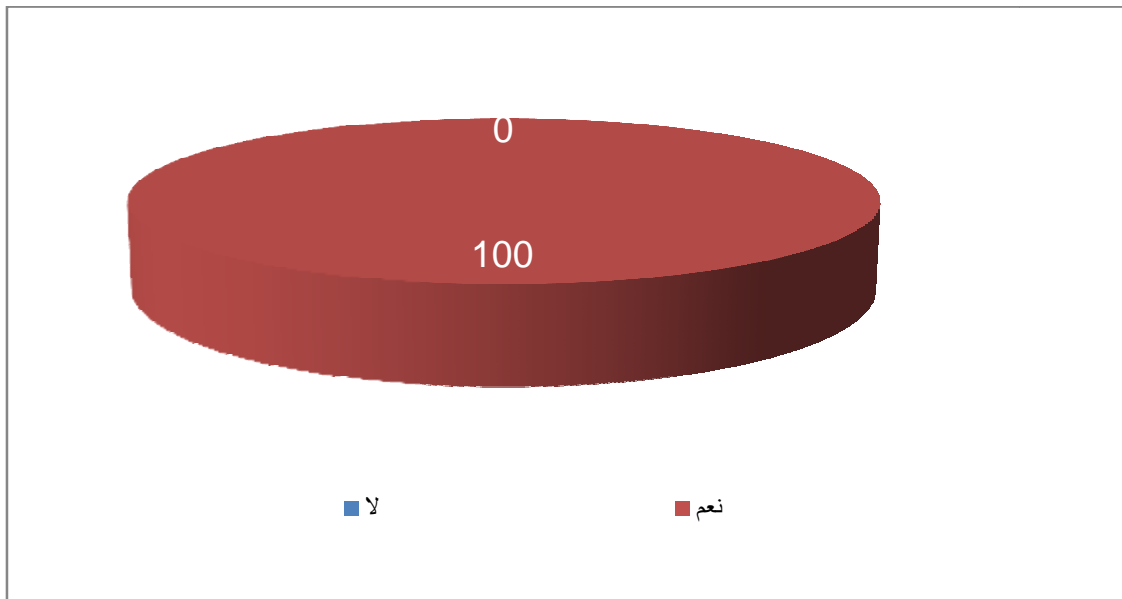
مما سبق نقبل الفرضية القائلة بأنه : لتخطيط الجيد للبرامج التدريبية عند مدربي فرق كرة الطائرة يستند إلى أسس علمية .

السؤال 17: هل لكفاءة وخبرة المدرب دور في التخطيط الجيد لبرامج التحضير البدني ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كانت كفاءة وخبرة المدرب دور في التخطيط الجيد لبرامج التحضير البدني .

الجدول رقم (21) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (17) من المحور الثالث :

الإجابات	التكرارات	%
لا	00	0%
نعم	06	100%
المجموع	06	100%



الشكل رقم (17): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (17) المحور الثالث :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ظل الفرضية الثالثة وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم ب06 أي بنسبة 100% فهذه الفئة

من المدربين تلزم على أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية

المتخصصة في مجال لعبته، وقادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون

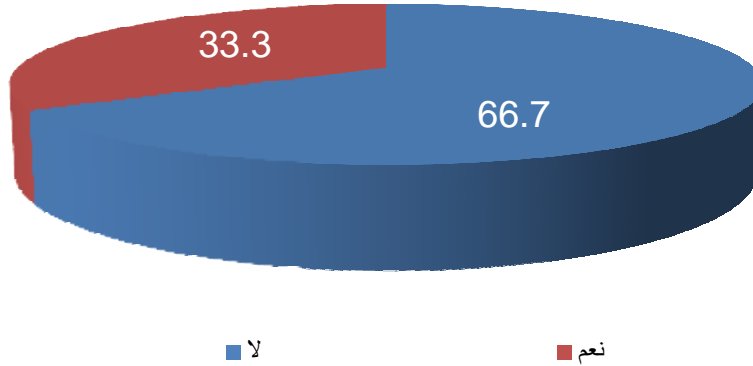
قد مارس اللعبة عدة سنوات، وشارك في البطولات التي ينظمها اتحاد اللعبة بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح

لا ب0 تكرار وبنسبة 00% .

السؤال 18: هل نجاح بعض المدربين الشباب دليل على أن الكفاءة أكثر أهمية من الخبرة ؟
الغرض منه : معرفة ما إذا كانت الكفاءة أكثر أهمية من الخبرة .

الجدول رقم (22) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (18) من المحور الثاني :

الإجابات	التكرارات	%
لا	04	66.7%
نعم	02	33.3%
المجموع	06	100%



الشكل رقم (18): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (18) المحور الثالث :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ظل الفرضية الثالثة وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة:

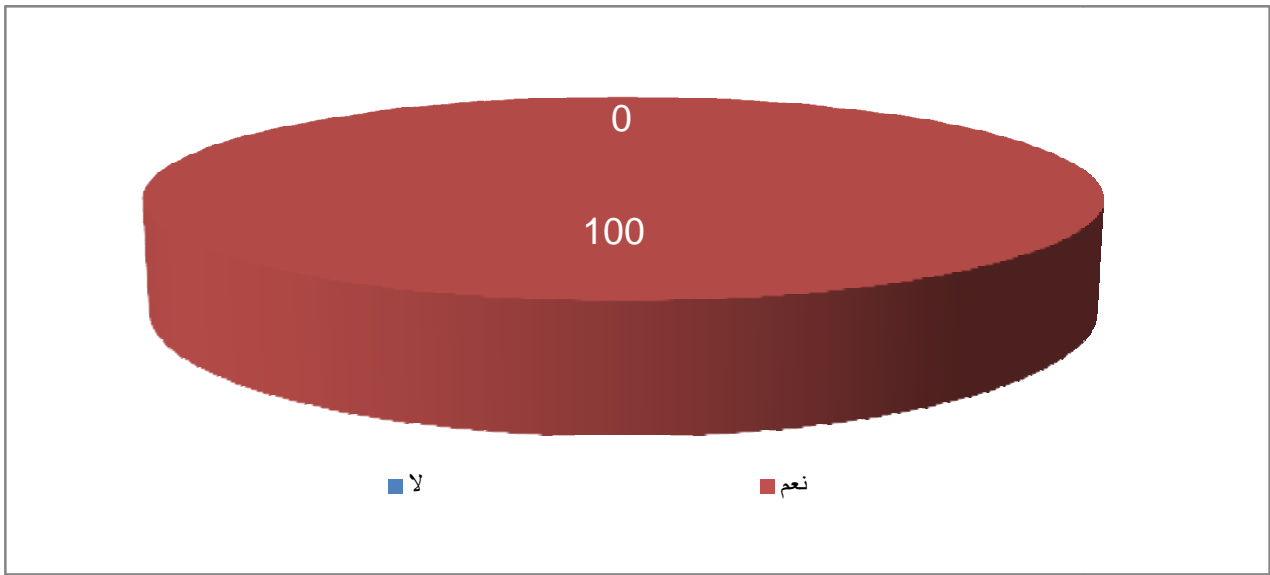
من خلال الجدول أعلاه لاحظ كانت لصالح لا ب 04 تكرارات وبنسبة 66.7% تؤكد هذه الفئة من المدربين على أن الخبرة أكثر أهمية من الكفاءة كما أن شخصية المدرب الناجح تركز أساساً على مكونات وخصائص نفسية محددة مثل الشجاعة، الثقة بالنفس، التمعن، التحكم في الفريق لكي يحافظ على تماسكه ووحدته بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح نعم ب 02 تكرار أي بنسبة 33.3% وهذه الفئة من المدربين ترى أن الكفاءة أكثر أهمية من الخبرة ولكن بنسبة قليلة .

السؤال 19: هل يمكن اعتبار الأقدمية عامل مهم في تخطيط البرامج التدريبية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كانت الأقدمية عامل مهم في تخطيط البرامج التدريبية .

الجدول رقم (23): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (19) من المحور الثالث :

الإجابات	التكرارات	%
لا	01	16.7%
نعم	05	83.3%
المجموع	06	100%



الشكل رقم (19): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (19) المحور الثالث :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ظل الفرضية الثالثة وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بـ 05 تكرارات ونسبة

83.3% مما يؤكد على أن هذه الفئة من المدربين تعتبر أن الأقدمية عامل مهم في عملية التخطيط للبرامج التدريبية

بغض النظر عن باقي العوامل الأخرى كالخبرة والتجربة والشهادة بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح

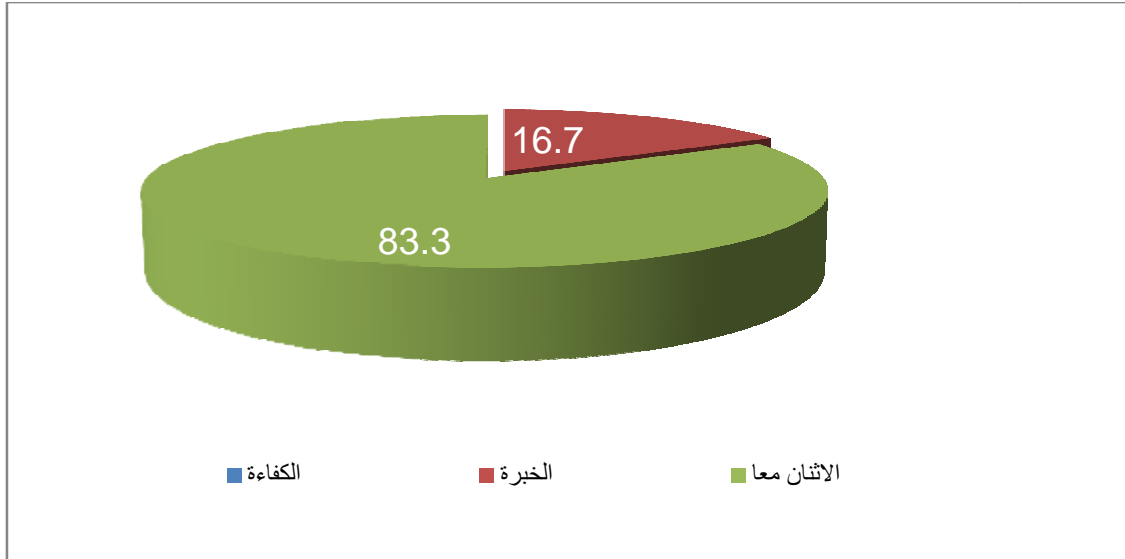
16.7% هذه الفئة من المدربين تعتبر أن الأقدمية لا تعتبر عامل مهم عند المدربين بنسبة كبيرة .

السؤال 20: هل التخطيط الجيد لبرامج التحضير البدني يعتمد أساسا على؟

الغرض منه : معرفة على ماذا يعتمد التخطيط .

الجدول رقم (24) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (20) من المحور الثالث :

الإجابات	التكرارات	%
الكفاءة	00	%0
الخبرة	01	%16.7
الاثنان معا	05	%83.3
المجموع	06	%100



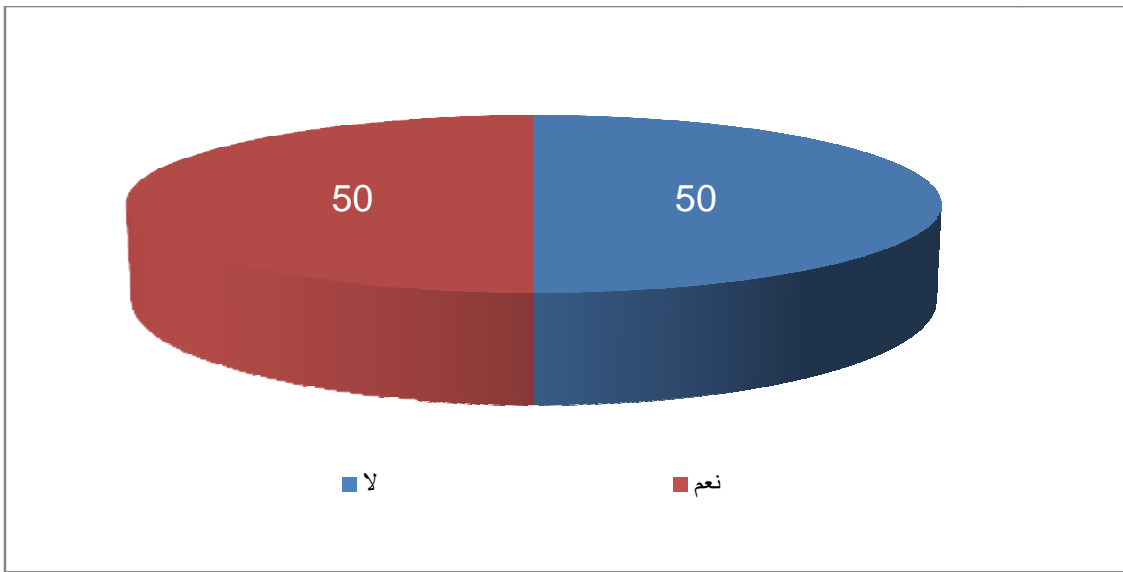
الشكل رقم (20): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (20) المحور الثالث :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ظل الفرضية الثالثة وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح الاثنان معا ب 05 تكرارات ونسبة 83.3% مما يؤكد على أن الخبرة والكفاءة عاملان مهمان عند جل المدربين فكلاهما يكمل الآخر ويدخلان ضمن مكتسبات المدربين بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح الخبرة ب 01 تكرار أي بنسبة 16.7% وهذه الفئة من المدربين تعتبر أن الخبرة عامل مهم دون الرجوع إلى الكفاءة بينما الكفاءة كانت ب 0 تكرار أي بنسبة 0%.

السؤال 21: هل الكفاءة وحدها يمكن أن تؤدي إلى تحقيق النتائج الايجابية خلال المنافسات؟
 الغرض منه: معرفة ما إذا كانت للكفاءة قدرة على تحقيق النتائج الايجابية خلال المنافسات .
 الجدول رقم (25) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (21) من المحور الثالث :

الإجابات	التكرارات	%
لا	03	50%
نعم	03	50%
المجموع	06	100%



الشكل رقم (21): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (21) المحور الثالث :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ظل الفرضية الثالثة وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة:

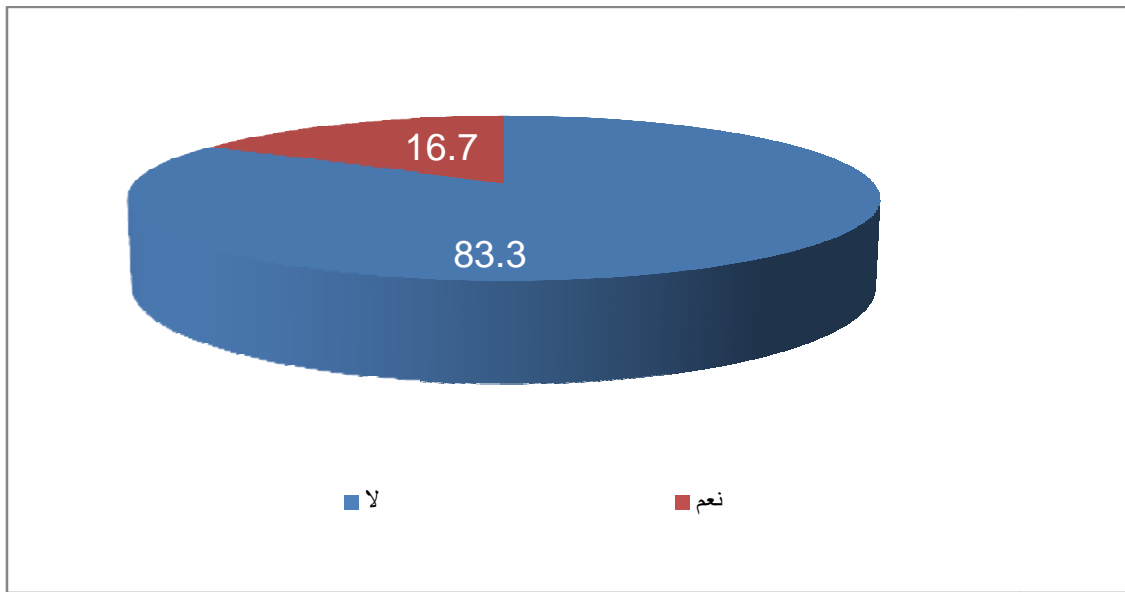
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح لا ب 03 تكرارات أي بنسبة 50% مما يؤكد على أن هذه الفئة من المدربين لا تعتبر الكفاءة بأما الوحيدة التي تؤدي إلى تحقيق النتائج الايجابية خلال المنافسات فهناك عامل آخر مهم كالخبرة والشهادة بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح نعم ب 03 تكرار وبنسبة 50% وهذه الفئة من المدربين تعتبر أن الكفاءة وحدها هي التي تؤدي إلى تحقيق النتائج الايجابية خلال المنافسات دون غيرها من العوامل الأخرى.

السؤال 22: هل الخبرة وحدها تكفي للوصول إلى تخطيط برامج تدريبية جيدة ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كانت الخبرة لها القدرة على تخطيط برامج تدريبية جيدة .

الجدول رقم (26) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (22) من المحور الثالث :

الإجابات	التكرارات	%
لا	05	83.3%
نعم	01	16.7%
المجموع	06	100%



الشكل رقم (22): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (22) المحور الثالث :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ظل الفرضية الثالثة وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة:

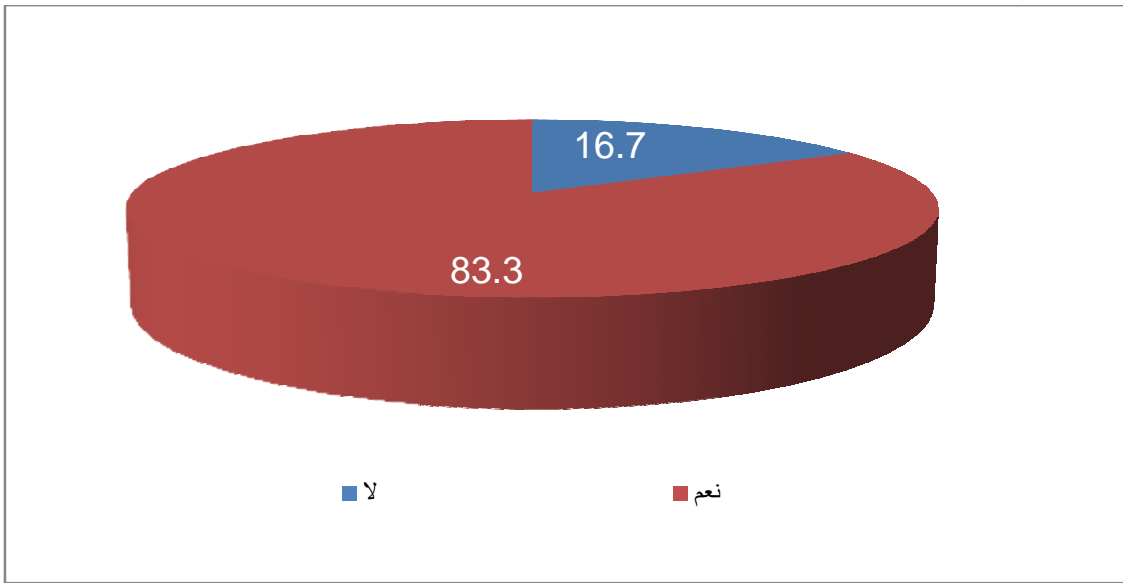
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح لا بـ 05 تكرارات أي بنسبة 83.3% مما يؤكد على أن الخبرة وحدها لا تكفي للوصول إلى تخطيط برامج تدريبية جيدة بل هناك عوامل أخرى الكفاءة والشهادة التي يتمتع بها المدرب بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح نعم بـ 01 تكرار وبنسبة 16.7% وهذه الفئة من المدربين تعتبر أن الخبرة هي العامل الوحيد التي تكفي للوصول إلى تخطيط برامج تدريبية جيدة.

السؤال 23: هل فشل بعض المدربين الشباب راجع إلى نقص الخبرة الميدانية؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان فشل بعض المدربين الشباب راجع لنقص الخبرة الميدانية .

الجدول رقم (27) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (23) من المحور الثالث :

الإجابات	التكرارات	%
لا	01	16.7%
نعم	05	83.3%
المجموع	06	100%



الشكل رقم (23): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم (23) المحور الثالث :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ظل الفرضية الثالثة وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة:

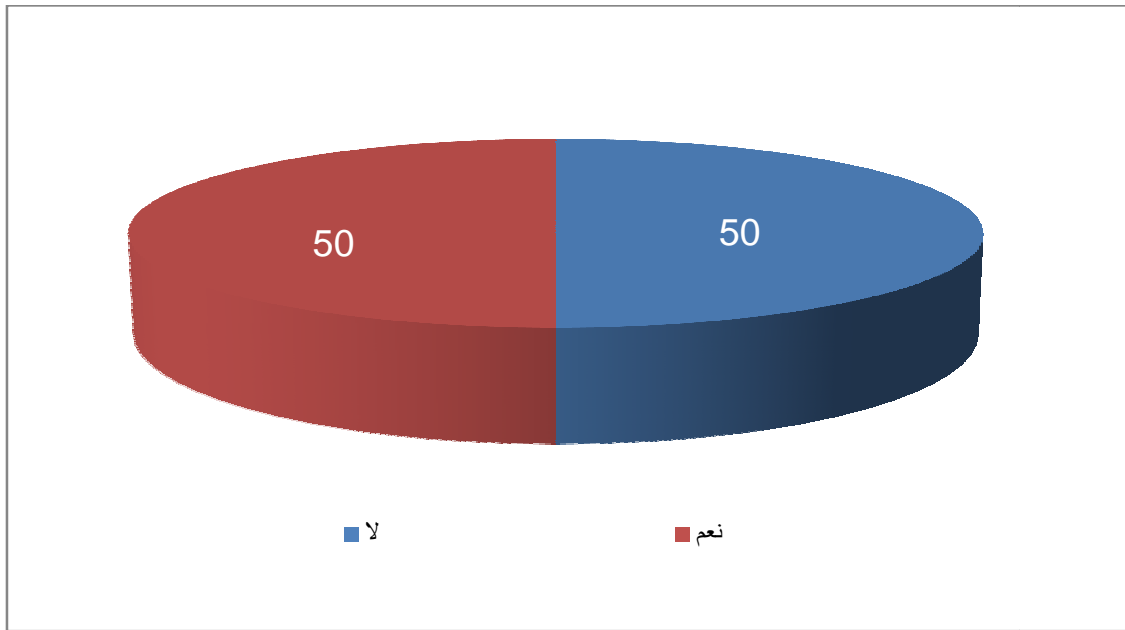
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم ب 05 تكرارات أي بنسبة 83.3% مما يؤكد على أن الخبرة تعتبر عامل مهم التخطيط محدد كتأسيس منهجي و شامل للتطوير التدريب ، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب ، ويأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح لا ب 01 وبنسبة 16.7% وهو ما يعني أن الخبرة لا تعتبر في نظر هذه الفئة عامل مهم فهناك عوامل أخرى.

السؤال 24: هل الأقدمية وحدها يمكن أن تؤدي إلى تحقيق النتائج ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كانت الأقدمية قادرة على تحقيق النتائج

الجدول رقم (28) : يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم (24) من المحور الثالث

الإجابات	التكرارات	%
لا	03	50%
نعم	03	50%
المجموع	06	100%



الشكل رقم (24): رسم بياني يوضح إجابات العينة على السؤال رقم 24 المحور الثالث :

عرض ومناقشة نتائج الجدول في ظل الفرضية الثالثة وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة:
من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم ب 03 أي بنسبة 50% مما يؤكد على أن الأقدمية عامل مهم خاصة لما يتميز به اللاعبين القدامى من خبرة ميدانية وحسن تعاملهم مع أسوء الظروف التي قد يواجهونها خلال دخولهم معترك التدريب بينما بقية أفراد العينة كانت إجاباتهم لصالح لا ب 03 تكرارات وبنسبة 50% وهو ما تعتبره هذه الفئة من المدربين أن الاقدمية ليست وحدها عامل مهم فقد تكون هناك عوامل أخرى مثل الوسائل المتوفرة المحيط الجمهور .. الخ.

الفرضية الفرعية الثالثة :

كفاءة الخبرة لمدربي فرق كرة الطائرة في التخطيط تؤثر على برامج التحضير البدني :

وبصفة عامة من خلال عرض تحليل إجابات أفراد العينة على أسئلة المحور الثالث: كفاءة وخبرة المدرب في التخطيط نجد :

جدول رقم (29) : بين ملخص تحليل عبارات المحور الثالث :

النسبة المئوية	البديل أكثر تكرار	السؤال
100 %	نعم	17 هل لكفاءة وخبرة المدرب دور في التخطيط الجيد لبرامج التحضير البدني ؟
66.70 %	لا	18 هل نجاح بعض المدربين الشباب دليل على أن الكفاءة أكثر أهمية من الخبرة ؟
83.30 %	نعم	19 هل يمكن اعتبار الأقدمية عامل مهم في تخطيط البرامج التدريبية ؟
83.30 %	الاثنان معا: الكفاءة والخبرة	20 هل التخطيط الجيد لبرامج التحضير البدني يعتمد أساسا على : الكفاءة - الخبرة - الاثنان معا
50 %	نعم/لا	21 هل الكفاءة وحدها يمكن أن تؤدي إلى تحقيق النتائج الايجابية خلال المنافسات؟
83.30 %	لا	22 هل الخبرة وحدها تكفي للوصول إلى تخطيط برامج تدريبية جيدة ؟
83.30 %	نعم	23 هل فشل بعض المدربين الشباب راجع إلى نقص الخبرة الميدانية ؟
50 %	نعم/لا	24 هل الأقدمية وحدها يمكن أن تؤدي إلى تحقيق النتائج ؟

عرض ومناقشة الفرضية الثانية وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة :

نلاحظ من خلال نتائج جداول استبيان الفرضية الجزئية الثالثة أين نجد في جداول الاستبيان الأول المخصصة للمدربين وهي (17-18-19-20-21-22-23-24) توضح نتائج هذه الفرضي أنه توجد فروق بين المدربين .

نستنتج من خلال إجابات المدربين على الأسئلة المتعلقة بإيجابيات الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في (كفاءة وخبرة المدرب في التخطيط تؤثر على برامج التحضير البدني) حيث نجد دور المدرب يلعب أهمية كبيرة في نجاح عملية التخطيط وذلك أن التخطيط محدد كتأسيس منهجي و شامل للتطوير التدريب ، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب من تجربته وكفاءته في هذا الميدان ومدى معرفته للأسس العلمية التي يجب مراعاتها في هذا المجال .

كفاءة وخبرة المدرب تظهر في مدى معرفته وتشخيصه للنقائص الموجودة في البرنامج المسطر وبالتالي إيجاد الحلول و البرامج الواجب تطبيقها لتغطية هذه النقائص .
ونستنتج من ما سبق من تحليل ومناقشة أن هذه الفرضية محققة .

الفصل الخامس :
استنتاجات و اقتراحات

استنتاجات عامة :

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية واقع تخطيط البرامج التدريبية عند المدربين في فرق كرة الطائرة وانعكاسها على مستوى التحضير البدني .

ولما كانت هذه الدراسة تدخل في مجال تخطيط البرامج التدريبية فقد أكدنا على ضرورة إعطائه المكانة اللازمة لئلا هذا الأخير يعتبر كمفتاح نجاح أ ي فريق ، فالبرامج التدريبية المسطرة وفق أسس علمية سليمة ومعرفة كيفية تطبيقها حتما يؤدي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي لاعبي كرة الطائرة .

المحور الأول مبني على فكرة التخطيط الجيد للبرامج التدريبية لها انعكاس جيد على مستوى التحضير البدني لدى لاعبي كرة الطائرة بينت أن فكرة التخطيط للبرامج مهمة في عملية تطوير الجانب البدني ، المحور الثاني فقد بني على استناد التخطيط على أسس علمية أثناء عملية التخطيط للبرامج التدريبية وعامل مهم للنهوض بالتخطيط ، المحور الثالث والأخير فقد بني على تأثير برامج التحضير البدني بكفاءة وخبرة المدرب أثناء عملية التخطيط .

يجب الاهتمام بوضع من خلال عرض وتحليل نتائج كل سؤال ومن خلال خلاصات المحاور الثلاثة خرجت بنتيجة عامة تخص الدراسة الميدانية التي قمت ل والتي أكدت صحة ما أقرضناه في الفرضيات الثلاثة وبالتالي صحة الفرضية العامة والتي مفادها (لتخطيط البرامج التدريبية عند المدربين انعكاسات على مستوى التحضير البدني في فرق الكرة الطائرة).

إن نتائج الدراسة أظهرت أن التخطيط المبني على أسس علمية ينعكس حتما على مستوى التحضير البدني في فرق كرة الطائرة ، لذا البرامج يجب على المدربين الاهتمام بعملية تخطيط التدريب والقيام ل على أتم وجه وكذا تطبيقها وفقا لمتطلبات الرياضة الحديثة لأننا يمكن اعتبارها بمثابة الوسيلة الأولى لتحقيق الفارق بين الفرق .

إقتراحات :

بعد تحليل ومناقشة الدراسة النظرية والميدانية والتي كونت من خلالها كما معرفيا ورأيا أكثر وضوحا حول فعالية البرامج التدريبية المسطرة من طرف المدربين وتطور مستوى الأداء الرياضي تمكنت من الخروج وتقديم بعض الاقتراحات والفرضيات التي قد تشكل حولا للمعضلات وإشكاليات جديدة :

Ø برنامج التدريب المناسب والتخطيط الذكي مع الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تطوير المستوى الرياضي .

Ø إعطاء الأهمية اللازمة لعملية تخطيط البرامج التدريبية .

Ø ضرورة وضع معايير ومقاييس من خلالها تتم عملية التخطيط .

- Ø ينبغي على المدربين معرفة العوامل الأساسية التي من خلالها يتطور الأداء الرياضي .
- Ø تكوين أخصائيين في مجال التخطيط للتدريب .
- Ø لابد أن يراعي عند عملية التخطيط كل الجوانب (البدني ، النفسي ، التقني ، التكتيكي الخ) وأخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .
- Ø يمكن الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.

الأفاق المستقبلية للدراسة :

يمكننا القول إن مثل هذه الدراسة مهمة للغاية ، حيث تكمن أهميتها لما يتلقاه المدرب الرياضي من صعوبات التي تعيقه في عملية التخطيط للتدريب الرياضي ، و الارتقاء ما إلى أعلى المستويات ، لذا نأمل أن لا تتوقف البحوث العلمية حول هذا الموضوع الشاسع والحساس وان تكون هناك الرغبة في الإطلاع على الصعوبات التي تعترض المدربين.

قائمة المراجع والمصادر

قائمة المصادر والمراجع :

قائمة المراجع بالعربية :

- 1- إبراهيم محمود عبد المقصود ود ،حسن أحمد الشافعي :الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية التخطيط في الال الرياضي ط1، دار الوفاء لندنيا والنشر ، الإسكندرية ،2003 .
- 2- علي فهمي البيك و د عماد الدين عباس أبو زيد ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج ، ط1 ، منشأ المعارف الإسكندرية ، مصر ، 2003 .
- 3- حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ،مدينة نصر، مصر 2001 .
- 4- حسن أحمد الشافعي ،أحمد فكر سليمان ، مجلة بحوث ودراسات ، جامعة حلوان ،مصر ، سنة 1989 .
- 5- مفتي إبراهيم حمادة ، الجديد في الإعداد المهاري والخططي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1994 .
- 6- حسن أحمد الشافعي وأحمد فكر سليمان : مجلة البحوث والدراسات ، جامعة حلوان ،مصر ، 1989 .
- 7- أبو علاء أحمد عب الفتاح أسس الفيزيولوجيا للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ،ط1، جامعة حلوان ، مصر ، 1997 .
- 8- حسن السيد أبو عبده ، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ، ط1 ،الإسكندرية ، مصر ،2001 .
- 9- محمد إبراهيم شحاتة ،أساسيات التدريب الرياضي ، مكتبة المصري ،الإسكندرية ، مصر ، 2006 .
- 10-مفتي حسين البشتاوي ، مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ،ط1 ، مصر ، 2005 .
- 11-باسم فاضل عباس العراقي ، اختصاصي كرة القدم ، الأسس الحديثة ،المنشورات الجامعية المفتوحة ،1993.
- 12- يحي السيد الحاوي ، المدرب الرياضي ،المركز العربي للنشر ، ط1 2001 .
- 13 -منشورات خارجية لكرة الطائرة ، القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمد من طرف الاتحادية الدولية لكرة الطائرة (FIVB)، 2000 .
- 14-علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب تحليل قانون ،ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999 .
- 15-زينب فهمي ، الكرة الطائرة ،ط1 ، جزء 2 ، دار المعارف ، مصر ،1994 .

- 16- عصام الدين الوشاحي ، الكرة الطائرة المصغرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، بدون سنة.
- 17- حسين عبد الجواد ، المبادئ للألعاب الإعدادية ، القانون الدولي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999 .
- 18- محمد محمود موسى ، التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ، مكتبة لأجلو المصرية ، القاهرة ، 1985 .
- 19- بسطوس أحمد ، أسس ونضريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
- 20- أحمد زكي حطايبي ، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1996 .
- 21- قاسم حسن حسين ، الموسوعة البدنية والرياضية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، دار الفكر للنشر ، ط 1 ، 1998 .
- 22- إبراهيم عبد المقصود ، الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ط 1 ، الإسكندرية ، مصر ، 2003 .
- 23- علي السلمي ، 1978 ، التخطيط والمتابعة ، المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة ، مصر

قائمة المراجع بالأجنبية :

- 1-tudor o pompa, Periodisation de l'entrainemme , programme pour 35 sport , edition vigot.
- 2-www ,badanla , net .
- 3-Ronato manno , les bases de l'entrainamant sportif , edition , revue eps . 1992 .
- 4-Larousse Encyc lopedique 1972

الملاحق

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستمارة إستبيان قبل التحكيم

إستمارة إستبيان موجه لمدربي فرق الكرة الطائرة
لنادبي بلدية المسيلة

في إطار تحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني وذهني ، يشرفني أن أضع بين أيديكم سيدي الفاضل هذا الاستبيان حول موضوع " واقع تخطيط البرامج التدريبية عند المدربين وانعكاسها على مستوى التحضير البدني في الكرة الطائرة " لذا ألتمس منك تقديم يد العون والمساعدة لي ، وذلك بالإجابة عن أسئلة الاستبيان بوضع علامة (X) أمام العبارات المناسبة التي تفضلها وتراها مناسبة حسب رأيك ، والتعبير عن رأيك في الأسئلة المفتوحة ، علما أن إجاباتكم تبقى محفوظة .

وشكرا على تفهمكم ومساعدتكم

السنة الجامعية: 2015/2016

✓ المحور الأول: انعكاس التخطيط الجيد على مستوى التحضير البدني .

1 - حسب ما لمستموه في الميدان على ماذا يؤثر بدرجة كبيرة سوء تخطيط البرامج التدريبية ؟

التحضير البدني التحضير البيسكولوجي الاثنان معا

2 - هل تخططكم للبرامج التدريبية بطرق جيدة له إنعاس إيجابي على مستوى التحضير البدني؟

نعم لا

3 - متى تقومون بالتخطيط للبرامج التدريبية ؟

قبل المنافسة أثناء المنافسة

4 - على ماذا تعتمدون في تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟

مستوى المنافسة الإمكانيات المتاحة

5 - هل هناك تخطيط فعلي وجدي من طرفكم لكل موسم ؟

نعم لا

6 - هل تلتزمون بالتخطيط الذي وضعتموه من قبل ؟

دائما أحيانا نادرا

إذا كانت أحيانا

لماذا.....

.....

7 - هل تظن أن الوسائل التي تعتمدون عليها خلال فترة الإعداد البدني تقلل من حدوث الإصابات؟

نعم لا نوعا ما

8 - هل التخطيط حسب رأيكم ضروريا للحصول على فريق متكامل بدنيا وتكتيكيا ؟

نعم لا

✓ المحور الثاني: استناد التخطيط على أسس علمية .

9- هل تعتمدون على أسس علمية في تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟

نعم لا نوعا ما

10- كيف يتم تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟

بطريقة علمية مستوى المنافسة

11- هل تمون في تخطيطكم للبرامج التدريبية بحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب ؟

نعم لا

12- هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام وخاصة إعداد المباريات ؟

نعم لا

13- هل ترى أن وضع الأهداف في بداية الموسم التدريبي يؤثر ايجابيا على نتائج الفريق خلال المنافسات ؟

نعم لا

14- ما هي أسباب عدم تخطيط بعض المدربين للبرامج التدريبية ؟

.....
.....

15- هل تقومون بتخطيط البرامج التدريبية وفقا للوسائل المتوفرة ؟

نعم لا

16- هل يتم تخطيط البرامج التدريبية وفقا للأسس العلمية المرتبطة بالعلوم الأخرى ؟

نعم لا أحيانا

✓ **الحوار الثالث: كفاءة وخبرة المدرب في التخطيط .**

17- هل لكفاءة وخبرة المدرب دور في التخطيط الجيد لبرامج التحضير البدني ؟

نعم لا

18- هل نجاح بعض المدربين الشباب دليل على أن الكفاءة أكثر أهمية من الخبرة ؟

نعم لا

19- هل يمكن اعتبار الأقدمية هي نفسها الخبرة في تخطيط البرامج التدريبية ؟

نعم لا

20- هل التخطيط الجيد لبرامج التحضير البدني يعتمد أساسا على :

الكفاءة الخبرة الاثنان معا

21- هل للكفاءة وحدها يمكن أن تؤدي إلى تحقيق النتائج الايجابية ؟

نعم لا

22- هل الخبرة وحدها تكفي للوصول إلى تخطيط البرامج التدريبية ؟

نعم لا

23- هل فشل بعض المدربين الشباب راجع إلى نقص الخبرة الميدانية ؟

نعم لا

24- هل الأقدمية وحدها يمكن أن تؤدي إلى تحقيق النتائج ؟

نعم لا

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستمارة الإستبيان بعد التحكيم

إستمارة إستبيان موجه لمدربي فرق الكرة الطائرة
لنادي بلدية المسيلة

في إطار تحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني وذهني ، يشرفني أن أضع بين أيديكم سيدي الفاضل هذا الاستبيان حول موضوع " واقع تخطيط البرامج التدريبية عند المدربين وانعكاسها على مستوى التحضير البدني في الكرة الطائرة " لذا ألتمس منك تقديم يد العون والمساعدة لي ، وذلك بالإجابة عن أسئلة الاستبيان بوضع علامة (X) أمام العبارات المناسبة التي تفضلها وتراها مناسبة حسب رأيك ، والتعبير عن رأيك في الأسئلة المفتوحة ، علما أن إجاباتكم تبقى محفوظة .

وشكرا على تفهمكم ومساعدتكم

السنة الجامعية: 2016/2015

٧ المحور الأو ل: انعكاس التخطيط الجيد على مستوى التحضير البدني .

1- حسب ما لمستموه في الميدان على ماذا يؤثر بدرجة كبيرة سوء تخطيط البرامج التدريبية ؟

المستوى البدني المستوى البيسكولوجي المستوى التقني

2- هل تخطيطكم للبرامج التدريبية بطرق جيدة له انعاس إيجابي على مستوى التحضير البدني؟

نعم لا

3- متى تقومون بالتخطيط للبرامج التدريبية ؟

قبل المنافسة أثناء المنافسة

4- على ماذا تعتمدون في تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟

مستوى المنافسة الإمكانيات المتاحة

5- هل هناك تخطيط فعلي وجدي من طرفكم لكل موسم ؟

نعم لا

6- هل تلتزمون بالتخطيط الذي وضعتموه ببرنامجكم التدريبي؟

دائما أحيانا نادرا

إذا كانت أحيانا أو نادرا:

لماذا.....
.....

7- هل الوسائل التي تعتمدون عليها في تنفيذ البرامج التدريبية ترفع من مستوى التحضير البدني؟

نعم لا

8- هل التخطيط للبرامج التدريبية ضروري للرفع من مستوى الصفات البدنية للاعبين ؟

نعم لا

✓ المحور الثاني: استناد التخطيط على أسس علمية .

9- هل تعتمدون على أسس علمية في تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟

نعم لا

10- لي ماذا تعتمدون في تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟

مستوى الفروق الفردية مستوى الكفاءة البدنية للاعبين

11- هل تمون في تخطيطكم للبرامج التدريبية بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب ؟

نعم لا

12- هل تقسمون الدورة التدريبية السنوية إلى مرحلة إعداد عام وخاص ؟

نعم لا

13- هل ترى أن وضع الأهداف في بداية الموسم التدريبي يؤثر إيجابيا على نتائج الفريق خلال المنافسات ؟

نعم لا

14- هل توجد أسباب تمنع المدرب من وضع تخطيط مسبق للبرامج التدريبية ؟

نعم لا

15- هل تقومون بتخطيط البرامج التدريبية وفقا للوسائل المتوفرة ؟

نعم لا

16- هل تلقيتم تكويننا شاملا في العلوم المرتبطة بالتدريب (الفيزيولوجيا - التشريح - الإصابات)؟

نعم لا

✓ الحور الثالث: كفاءة وخبرة المدرب في التخطيط .

17- هل لكفاءة وخبرة المدرب دور في التخطيط الجيد لبرامج التحضير البدني ؟

نعم لا

18 - هل نجاح بعض المدربين الشباب دليل على أن الكفاءة أكثر أهمية من الخبرة؟

نعم لا

19 - هل يمكن اعتبار الأقدمية عامل مهم في تخطيط البرامج التدريبية؟

نعم لا

20 - هل التخطيط الجيد لبرامج التحضير البدني يعتمد أساسا على:

الكفاءة الخبرة الاثنان معا

21 - هل الكفاءة وحدها يمكن أن تؤدي إلى تحقيق النتائج الايجابية خلال المنافسات؟

نعم لا

22 - هل الخبرة وحدها تكفي للوصول إلى تخطيط برامج تدريبية جيدة؟

نعم لا

23 - هل فشل بعض المدربين الشباب راجع إلى نقص الخبرة الميدانية؟

نعم لا

24 - هل الأقدمية وحدها يمكن أن تؤدي إلى تحقيق النتائج؟

نعم لا

الملحق رقم (03) : قائمة الأساتذة المحكمين للإستبيان :

الإمضاء	الجامعة	الدرجة العلمية	إسم ولقب المحكم	الرقم
	المسيلة		شريفى حللم	01
	المسيلة		عروسى عبد الرزاق	02
	المسيلة		حرىزى عبد الهلدى	03
	المسيلة		مجلدى ى رابح	04
	المسيلة		رحلى مراد	05

ملخص الدراسة :

عنونا ن الدراسة : واقع تخطيط البرامج التدريبية عند المدربين وانعكاسها على مستوى التحضير البدني في الكرة الطائرة .

أهدا ف الدراسة :

- Ø محاولة إبراز أهمية دور التخطيط كطريقة حديثة لتحسين مستوى التحضير البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة .
- Ø معرفة انعكاسات التخطيط على مستوى التحضير البدني في الكرة الطائرة .
- Ø معرفة الوسائل و الطرق التي ترفع من مستوى التحضير البدني في الكرة الطائرة .

التساؤل العام للدراسة :

هل التخطيط الجيد للبرامج التدريبية له إنعكاس على مستوى التحضير البدني في فرق الكرة الطائرة ؟

الفرضيات الجزئية :

- Ø التخطيط الجيد للبرامج التدريبية له انعكاس إيجابي على مستوى التحضير البدني في فرق الكرة الطائرة
- Ø تخطيط البرامج التدريبية عند مدربي الكرة الطائرة يستند إلى أسس علمية.
- Ø كفاءة وخبرة المدرس في التخطيط تؤثر على برامج التحضير البدني.

عينة الدراسة : عينة قصدية .

المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

الأدوات المستخدمة في الدراسة : الإستبيان .

النتائج المتوصل إليها:

- Ø التخطيط المبني على أسس علمية ينعكس حتما على مستوى التحضير البدني في فرق كرة الطائرة .
- Ø يجب على المدربين الاهتمام بعملية تخطيط التدريب والقيام بها على أتم وجه وكذا تطبيقها وفقا لمتطلبات الرياضة .
- Ø يجب إعتبار التخطيط بمثابة الوسيلة الأولى لتحقيق الفارق بين الفرق .

الاقتراحات والتوصيات :

- Ø يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الذكي مع الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تطوير المستوى الرياضي .
- Ø إعطاء الأهمية اللازمة لعملية تخطيط البرامج التدريبية .
- Ø ضرورة وضع معايير ومقاييس من خلالها تتم عملية التخطيط .

Résumé de l'étude

Titre de l'étude : *La réalité de la planification des programmes de formation aux entraîneurs et leur réflexion sur le niveau de préparation physique en volley-ball .*

Objectifs de l'étude :

- *tenter de mettre en évidence l'importance du rôle de la planification moderne comme un moyen d'améliorer le niveau de préparation physique pour les joueurs de volley-ball .*
- *connaître les implications de la planification au niveau de la préparation physique en volley-ball .*
- *connaître les moyens et les méthodes qui augmentent le niveau de préparation physique en volley-ball .*

Question générale de l'étude : *Est-ce une bonne planification des programmes de formation d'une réflexion sur son niveau de préparation physique dans les équipes de volley-ball ?*

Résumé des hypothèses partielles :

- *Une bonne planification des programmes de formation ont un impact positif sur le niveau de préparation physique dans les équipes de volley-ball.*
- *programmes de formation mise en page lorsque les entraîneurs de volley-ball est fondée sur des motifs scientifiques .*
- *entraîneur efficace et expérimenté dans la planification d'incidence sur les programmes de préparation physique.*

L' échantillon de l'étude :

Échantillon délibérée .

Méthodologie: *approche descriptive .*

Instruments utilisés dans l'étude : *enquête.*

Résultats atteints à :

- *la planification scientifique reflète inévitablement sur le niveau de préparation physique dans les équipes de volley-ball.*
- *les entraîneurs doivent concerner le processus de planification et de formation menées au maximum, ainsi que appliqué conformément aux exigences du sport.*
- *la planification doit être considérée comme un moyen essentiel de parvenir à la différence entre les équipes.*

Suggestions et recommandations:

- *doit être donné à un programme de formation approprié et la planification intelligente des méthodes, des techniques et des méthodes scientifiques dans le processus de formation pour le développement du niveau sportif.*
- *donner l'importance au processus de planification des programmes de formation.*