



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا



كلية الدراسات العليا
التربية البدنية والرياضة
قسم التدريب الرياضي

دراسة تكميلية ضمن متطلبات درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة

بعنوان:

تقييم أداء مدربي اللياقة البدنية لكرة القدم في العملية التدريبية
(المدرسين الوطنيين العاملين بأندية الدوري الممتاز السوداني أنموذجاً)
Evaluation of the Football Physical Trainers Training
(National Coaches of the Sudanese Premier League Clubs)

إشراف/ أستاذ مشارك

د. إسماعيل علي إسماعيل

إعداد/ الدارس

هاشم شيخ إدريس عثمان علي

بسم الله الرحمن الرحيم

آيت قرآنية

قال تعالى:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا
مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

صدق الله العظيم

سورة المجادلة الآية 11

الإهداء

إلي من وهبني الأمان والحب والدوافع ،، ، والدي العزيز
إلي من وهبتي الرعاية والعناية والحنان ،، ، والدي العزيزة
إلي أخواني وأخواتي الأعزاء

أهدي بحثي هذا

الشكر والعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، الحمد لله الذي أنعم علينا بنعمة السمع والبصر والعقل فأحسن خلقنا فله الحمد والشكر والثناء الحسن، الشكر أولاً لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ذلك الصرح العلمي الشامخ أتمني لها التقدم والأزدهار، والشكر ثانياً لكلية التربية البدنية والرياضة فهي منارة العلم البازخ ومنبع الرياضيين الافزاز في بلادي وكل الوطن العربي أرجو لها مزيداً من التطور والشكر ثالثاً لوزارة الشباب والرياضة بولاية نهر النيل محلية عطبرة التي أبتعثتني وسمحت لي بالتفرغ الكامل لهذه الدراسة أتمني لها التطور دائماً

وراء هذا البحث أساتذة أجلاء أتقدم اليهم بوافر الشكر والعرفان وعلي رأسهم الدكتور اسماعيل علي اسماعيل الذي انار لي الطريق وهداني وأرشدني في كل خطوات هذا البحث الي أن وصل الي صورته الحالية فله مني الشكر أجزله

كما أتقدم بوافر الشكر والعرفان الي السادة الخبراء والمحكمين الذين بذلوا جهداً مضمناً تصحيحاً وتعديلاً والشكر موصول ايضاً الي الاستاذ شرف الدين حماد الدابي الذي كان له القدر المعلي في كتابة وتنسيق وطباعة هذا البحث أتمني له التوفيق في مشوار حياته العملية

وخالص الشكر أسديه الي السواعد والمعاونيين وأفراد عينة البحث لما وجته من تعاون صادق منهم.

ختاماً الشكر لأفراد أسرتي الأعزاء الذين وفروا لي الوقت والراحة لأتفرغ لهذا البحث.

الباحث

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف علي صفات مدرب اللياقة البدنية الناجح وخصائص العملية التدريبية الناجحة والواجبات التربوية الخاصة بمدربي اللياقة البدنية، شمل مجتمع الدراسة (13) مدرباً للياقة البدنية، تم اختيار (10) منهم كعينة بالطريقة العشوائية واستخدم الباحث المنهج الوصفي والاستبيان كأداة لجمع المعلومات كما تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات وقد خلصت الدراسة لأهم النتائج الآتية:

1. أن أهم صفات مدرب اللياقة البدنية الناجح هي أنه يهتم بالسمات الإرادية للاعبين وتحفيزهم وتشجيعهم في العملية التدريبية ويقدر الوقت ويلتزم به في مراحل العملية التدريبية ويهتم بتطوير قدرات اللاعبين وفق برامج متخصصة)
2. أن أهم خصائص العملية التدريبية الناجحة هي (طول الفترة المخصصة للإعداد لأنها تسهم في إعداد اللاعبين بدنياً وأن معرفة اللاعبين بالنواحي التدريبية تسهل من مهام مدرب اللياقة البدنية وأن تجهيز كل معينات التدريب يسهم في نجاح العملية التدريبية)
3. تتمثل الواجبات التربوية الخاصة بمدربي اللياقة البدنية في (الحرص علي توجيه اللاعبين وفق أسس تربوية والاهتمام بتخفيف الضغط النفسي علي اللاعبين بإدخال روح الدعابة والمرح في التدريبات وكذلك الاهتمام بتطبيق مبدأ اللعب النظيف والقيم التربوية بين اللاعبين وشرح كل جوانب العملية التدريبية للاعبين والتعامل مع اللاعبين علي أساس الاحترام والعدالة)

Abstract

The aim of this study is know the attributions Os a successful physical trainer and earmarks of a successful training period and also the social duties of a physical trainer.

There were a sum of 13 trainers but only 10 were chosen for the study randomly. They were evaluated on their training and social skill. Then the data was processed using a program called spss program to confirm the data. The results were as follows:

1- the most important artribution of a successful trainer is (supporting the players in their training , repect the time and be punctual at all times during training period , also improving the training standard of the players)

2- the most important point in successful training period is (the length of the training perint it self or time , it improves the physical strength of the players and the more information the player knows about the importanse of the training the more successful the training will be).

3- the main aims or goals of a physical traiee is (to be keen on directiong or guiding the players on the right path and away from physical and mental stress by trying to joke with them and providing a cheerful invironment during and he also must educate them on how to have a clean and valuable play between the players and also to teach them how to respect and evaluat each other).

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	البسمة
ب	الآية
ج	الإهداء
د	الشكر والعرفان
هـ	المستخلص
و	Abstract
ز- ي	قائمة المحتويات
الفصل : الأول الإطار العام للدراسة	
2-1	مقدمة الدراسة
3	مشكلة الدراسة
3	أهمية الدراسة
4	أهداف الدراسة
4	تساؤلات الدراسة
4	إجراءات الدراسة
4	منهج الدراسة
4	مجتمع الدراسة
4	عينة الدراسة
5	أدوات الدراسة
5	المعالجات الإحصائية
5	حدود الدراسة

6	المصطلحات المستخدمة في الدراسة
	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
8-7	التقييم
10 -9	تاريخ وتطور لعبة كرة القدم في السودان
13-11	اللياقة البدنية
14	اللياقة البدنية في كرة القدم
14	المدرب الرياضي
14	أهداف المدرب في مهنة التدريب الرياضي
16-15	خصائص وصفات المدرب الناجح
19 -16	صفات المدرب الناجح
20 -19	واجبات مدرب اللياقة البدنية في المرحلة المتقدمة من تدريب الفريق
21-20	أهمية التدريب
24-21	فترات التدريب
28-24	واجبات المدرب التريوية
29 -28	خصائص التدريب الرياضي
32 -30	الدارسات السابقة
34 -32	التعليق على الدارسات السابقة
	الفصل الثالث : إجراءات الدراسة
35	منهج الدراسة
35	مجتمع الدراسة
36-35	عينة الدراسة
37 -36	توصيف عينة الدراسة
41 -37	وسائل أدوات جمع البيانات
46 -42	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
	الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج
59-47	عرض وتحليل النتائج
	ناقشة وتفسير النتائج

الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات والملخص والمصادر والمراجع والملاحق	
60	الاستنتاجات
60	التوصيات
61	المقترحات
62-61	ملخص البحث
66-63	مصادر والمراجع
77-67	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الجدول
36	جدول رقم (1) لتوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير المؤهل العلمي
37-36	جدول رقم (2) التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير سنوات الخبرة
38	جدول (3) يوضح الاستبانة في صورتها الأولية
41	جدول رقم (4) يوضح قيمة الثبات والصدق الذاتي
42	جدول رقم (5) يوضح مقياس التقدير الخماسي
43	جدول رقم (6) يوضح المقياس الترتيبي والأرقام حسب بعدها عن المتوسط الحسابي
44	جدول (7) يوضح الاستبيان في صورتها النهائية لمحور صفات مدربي اللياقة البدنية الناجح
45	جدول (8) يوضح الاستبانة في صورتها النهائية
46	جدول (9) يوضح الاستبيان في صورتها النهائية
49-47	جدول رقم (10) يوضح عرض وتحليل نتائج التساؤل الأول الخاص بصفات مدرب اللياقة البدنية الناجح
53-52	جدول رقم (11) يوضح عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني الخاص بخصائص العملية التدريبية الناجحة
57-56	جدول رقم (12) يوضح عرض ونتائج التساؤل الثالث الخاص بالوجبات التريوية لمدربي اللياقة البدنية

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	الملاحق
68-67	ملحق رقم (1) خطاب سكرتير الاتحاد العام لكرة القدم السوداني
72-69	ملحق رقم (2) خطاب رئيس لجنة التدريب المركزية
	ملحق رقم (3) الاستبانة في صورتها الأولى
73	ملحق رقم (4) قائمة بأسماء السادة الخبراء المحكمين
77-74	ملحق رقم (5) الاستبانة في صورتها النهائية

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

1. الفصل الأول

أساسيات الدراسة

1.1 مقدمة الدراسة:

تطورت كرة قدم تطوراً سريعاً مما يستدعي الأمر إلى الارتقاء بالبرامج التدريبية التي تخدم اللعبة وتطورها ومما لا شك فيه أن الاهتمام بالمتطلبات البدنية للاعب كرة القدم من أهم جوانب إعداد اللاعب حتى يؤدي بصورة جيدة وقد بلغت رياضة كرة القدم من الشهرة حداً لم تبلغه لعبة أخرى واكتسبت شعبيته في المجتمع وحظيت باهتمام جميع الهيئات العاملة في المجال الرياضي ولهذا ألفت إليها عدد كبير من الباحثين في مجال التربية الرياضية وتناولوها بالدراسة والتحليل ويرى حنفي محمود مختار (1994م) أن كرة القدم من إحدى أنواع الرياضة التي تحظى باهتمام كبير على الصعيدين المحلي والدولي وتتميز بتعدد المهارات الأساسية وتنوعها كمتطلبات أساسية لممارستها ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى أداء يجب أن يعد إعداداً بدنياً وفنياً متكاملًا في ضوء متطلبات كرة القدم الحديثة ، حيث أن ممارستها والإعداد لها والعمل في ميدانها يتطلب قدرًا كبيراً من العلم والمعرفة (حنفي محمود 1994م، ص:11)

و تعتبر اللياقة البدنية عنصراً مهماً في إعداد اللاعب بالإضافة للنواحي مهارية والخطية والنفسية، فالتخطيط السليم والبرامج التدريبية المختلفة التي تهدف إلى تنمية المتطلبات البدنية المتمثلة في عناصر اللياقة البدنية والتي تبنى على أسس علمية سليمة ، تعتبر الوسيلة الأساسية في ترقية مستوى أداء اللاعبين مما ينعكس ذلك على الأداء المهارى والخطي

وفى هذا الصدد يشير كل من محمد عبده صالح الوحش ومفتى إبراهيم حماد (1985م) إلى أن رياضة كرة القدم خضعت للأسس والمبادئ العلمية في عملية تخطيط الموسم الرياضي ومن ثم حدث تطوراً هائلاً

في عملية إعداد اللاعبين سواء كان ذلك على مستوى الفرق أو المنتخبات وقد شملت عملية الإعداد الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية والاجتماعية وبالتالي تطور أداء اللاعبين في المباريات الدولية بدرجة ملفته للنظر فزاد المدى الحركي للاعبين في الملعب ، كما تداخلت المساحات التي تغطيها المراكز المختلفة وطرق اللعب وفي نفس الوقت تقدم مستوى الأداء المهارى وظهرت الخطط الهجومية والدفاعية الحديثة ويرجع الفضل في التطور الذي حدث إلى استخدام الأسس والمبادئ العلمية في التدريب والتخطيط (محمد عبده الوحش، مفتى حماد 1985م، ص:133)

ويعد المدرب الرياضي من الشخصيات التي تتولي دور القيادة في عملية التربية والتعليم ويؤثر تأثيراً كبيراً ومباشراً في التطوير الشامل والمتزن لشخصية الفرد الرياضي

ويتحدد وصول اللاعب لأعلي المستويات الرياضية بعدة عوامل من أهمها المدرب الرياضي إذ يرتبط الوصول إلي المستويات الرياضية ارتباطاً مباشراً بمدى قدرات المدرب الرياضي على إدارة عملية التدريب الرياضي أي على تخطيط وتنفيذ وتقديم وإرشاد اللاعب قبل وأثناء وبعد المباريات ومن هنا جاء الاهتمام بتقييم مدربي اللياقة البدنية الوطنيين لكرة القدم في العملية التدريبية

والباحث في الموضوع قيد البحث يسعى للتعرف علي أداء مدربي اللياقة البدنية الوطنيين العاملين بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم في بعض جوانب العملية التدريبية من خلال التعرف علي صفات المدرب الناجح وخصائص العملية التدريبية الناجحة وبعض الواجبات التربوية

2.1 مشكلة الدراسة:

تعتبر عملية تقييم أداء مدربي اللياقة البدنية الوطنيين العاملين بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم في بعض جوانب العملية التدريبية المتمثلة في التعرف علي صفات المدرب الناجح وخصائص العملية التدريبية الناجحة وبعض الواجبات التربوية من الأهمية بمكان لاسيما وأن مدربي اللياقة البدنية يقع علي عاتقهم الكثير من العمل الميداني والتربوي داخل وخارج ملاعب كرة القدم ومن خلال خبرة الباحث وعمله مدرباً للياقة البدنية لاحظ تباين وجهات النظر بين أعضاء الأجهزة الفنية في دور مدرب اللياقة البدنية وطبيعة عمله في تطوير الجانب البدني للاعبين وبعض الجوانب التربوية المتمثلة في التوجيه والإرشاد والإعداد النفسي والذهني للاعبين مما يحتم عليه أن يكون حجر الزاوية في العملية التدريبية لذلك رأي الباحث أن دور مدرب اللياقة البدنية لا ينحصر في تطوير اللياقة البدنية فقط بل يقع علي عاتقه العديد من المهام التربوية وال نفسية والذهنية داخل العملية التدريبية لذلك رأي الباحث تناول هذه الظاهرة بالبحث والتقصي لإبراز دور مدربي اللياقة البدنية الوطنيين العاملين بأندية الدوري السوداني الممتاز لكرة القدم في العملية التدريبية

3.1 أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها كونها تعتبر من الدراسات العلمية التي قد تسهم في إبراز دور مدرب اللياقة البدنية في العملية التدريبية وقد يساعد ذلك في تطوير المدرب نفسه واللاعب والتقدم بالعملية التدريبية للوصول إلي درجة مثالية وقد تسهم في تحقيق الأهداف المنشودة

4.1 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلي التعرف على الآتي:

- صفات مدرب اللياقة البدنية الناجح
- خصائص العملية التدريبية الناجحة
- الواجبات التربوية الخاصة بمدربي اللياقة البدنية

5.1 أسئلة الدراسة:

- ماصفات مدرب اللياقة البدنية الناجح
- ما خصائص العملية التدريبية الناجحة
- ما الواجبات التربوية الخاصة بمدررب اللياقة البدنية

6.1 إجراءات الدراسة:

- منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة هذها الدراسة

- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع مدرربي اللياقة البدنية بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم بلغ عددهم (13) مدرب

- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مدربي اللياقة البدنية بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم بلغ

عددهم (10) مدربين

- وسائل جمع البيانات:

أستخدم الباحث الوسائل الآتية:

- المراجع والكتب والدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة

- الاستبيان كأداة رئيسية لجمع المعلومات

7.1 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

1. التوزيع التكراري للإجابات.

1. النسب المئوية.

2. المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

3. مقياس التقدير الخماسي

4. معادلة الفا كورنباخ

8.1 حدود الدراسة:

-الحدود الزمانية: 2016 - 2017م

- الحدود المكانية: جمهورية السودان

- الحدود البشرية: مدربي اللياقة البدنية الوطنيين العاملين بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم

9.1 المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

-التقييم:

هو معرفة مدى فاعلية الآراء والوسائل في تحقيق الأهداف التربوية العامة (ليلي السيد فرحات 2001م، ص:

(67

- مدرب اللياقة البدنية:

هو الشخصية التربوية التي تقوم بتوجيه اللاعبين وتدريبهم بدنياً بغرض تحسين الأداء البدني تعريف

(إجرائي)

- أندية الدوري الممتاز:

هي أندية كرة القدم التي تمثل أعلى مستوى للدرجات على مستوى السودان وعددهم (18) نادياً

تحت رعاية الاتحاد العام لكرة القدم بالسودان (تعريف إجرائي)

- العملية التدريبية:

تعني كل ما يحيط بالبرنامج التدريبيمن تخطيط وتوزيع زمني وتقنين لأعمال التدريب وعواملداخلية وخارجية

(إجرائي)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

0.2 الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري:

التقييم لغة: قيّم، أي قدر القيمة.

واصطلاحاً إهطاء المقيّم قيمة وحقه ومستحقه (2017www.alukah.net/(9/20))

2. مفهوم التقييم التربوي:

تعددت مفاهيم التقييم التربوي وتمثلت في الآتي:

التقييم صيرورة تهدف إلى تقدير المرودية الدراسية وصعوبات التعلم عند شخص، بكيفية موضوعية، بالنظر إلى الأهداف الخاصة وذلك من أجل اتخاذ أفضل القرارات الممكنة المتعلقة بتخطيط مساره المستقبلي.

عرفه جميل حمداوي بكونه عنصراً أساسياً في العملية التعليمية لما له من علاقة وثيقة بالأهداف والكفايات المُسطّرة، ثم إنه المعيار الحقيقي لتشخيص مواطن القوة والضعف في نظامنا البيداغوجي، وقياس تجاربنا الإصلاحية في مجال التربية والتعليم وأنه آلية إجرائية فاعلة في المجال البيداغوجي.

- التعليم الابتدائي:

الغاية من التقييم هو الوقوف على بعض الصعوبات التربوية التي قد يعاني منها المتعلمون الراغبون في الانتقال من التعليم الأولي إلى التعليم الابتدائي، وأن طريقة الانتقال من التعليم الأولي إلى التعليم الابتدائي تكون بشكل آلي دون إخضاع المتعلمين لأي تقييم آخر، في حين أن المتعلمين والمتعلمات يجتازون امتحانات؛ بغية الانتقال من مستوى إلى مستوى آخر، ويكون هذا الامتحان إلزامياً وموحداً على صعيد المدرسة ليتوج بشهادة تمكن المتعلمين من الالتحاق بالمستوى المُوالي

وللتقييم التربوي وظائفَ متنوعةً وموزعة بين الأخلاقي والقيمي والبيداغوجي، كما يسعى التقييم إلى ترسيخ مجموعة من القيم، نذكر منها الآتي:

العدل: النزاهة والموضوعية والمصداقية والحد من الأحكام المسبقة.

المساواة: تكافؤ الفرص وعدم التمييز في جميع تجلياته.

الإنصاف: انتحاض الفوارق الفردية، وجعل التقييم مناسباً للمستوى الحقيقي للمتعلمين والمتعلمات.

وتتجلى وظائف التقييم، حسب ما ورد في الدليل البيداغوجي، في الآتي:

الوظيفة التوقُّعية: ترتبط بتوقع النجاح المحتمل لاحقاً.

الوظيفة التشخيصية: تهتم بمعرفة الأسباب التي عرقلت التحصيل الجيد، وتشخيص الصعوبات المرتبطة بذلك.

الوظيفة التكوينية: تهتم باكتشاف أخطاء المتعلمات والمتعلمين، وتشخيص الصعوبات المرتبطة بذلك خلال مختلف مراحل التعلم، ومعالجتها فوراً.

الوظيفة الجزائية: تكون في نهاية مرحلة دراسية، وتتجلى في عملية تحديد مستوى اكتساب المتعلمة والمتعلم للكفايات المسطرة في المنهاج الدراسي واتخاذ القرارات المناسبة.

3. أنواع التقييم التربوي في المنظومة الحديثة:

- تصنيف "دوكتيل" للتقييم التربوي:

صَدَّفَ "دوكتيل" التقييم التربوي إلى أربعة أنواع رئيسة:

• **التقييم التوجيهي** Evaluation d'orientation: ويكون في بداية السنة الدراسية أو التدريس؛ للوقوف على مستلزمات التعلم.

التقييم من أجل الضبط: Evaluation regulation ويكون خلال تدريس كل وحدة أو خلال السنة، وهدفه الأساس: تحسين نوعية التدريس أو التعلم.

التقييم الإشهادي أو الإجمالي: Evaluation certificative ويكون في نهاية السنة أو سلك دراسي معين، وذلك من أجل الشهادة أو الرسوب بخصوص التحكم في الكفايات الأساسية، وكذلك من أجل اتخاذ قرارات ترتيب المتعلمين في سلم قياس التحصيل .

- **تقييم الإثبات والضبط** Evaluation certificative et regulative: ويحدث في نهاية الدورة الأولى والثانية؛ من أجل المساهمة جزئياً في القرارات الاعترافية الإشهادية النهائية من جهة، وفي تنظيم التدريس والتعلم، وضبطها من جهة أخرى ما دامت السنة الدراسية لم تنته بعد
- **التقييم التكويني** Evaluation Formative: أو التقييم المرحلي هو إجراء عملي يمكّن من التدخل لتصحيح مسار التعلم والتعليم بواسطة إجراءات جزئية، ونكمن وظيفته الأساسية في إخبار المدرس والمتعلم عن درجة تحكمهما في تعليم معين، وكشف صعوبات التعلم، ووسائل تجاوز هذه الصعوبات؛ وبالتالي فالتقييم التكويني هو إجراء نقوم به من خلال عملية التدريس لكي نتابع مجهودات المتعلمين ونقيس الصعوبات التي تعترضهم ونذلّها، ويواكب هذا التقييم عملية التدريس في جميع مراحلها.
- **التقييم الإجمالي** Evaluation Sommative :

يطلق عليه أيضاً التقييم البعدي أو الختامي أو الجزئي أو النهائي، وقد يكون إشهادياً، وهو إجراء يتم عند نهاية مجموعة من المهام التعليمية - التعلمية، ويهدف إلى فحص حصيلة التعلم واختبارها في نهاية كل وحدة وكل دورة دراسية لاتخاذ قرارات.

- **التقييم المستمر:**

هو تقييم مستمر متواصل، يسعى إلى قياس المتعلم وخبراته عبر مختلف مراحل التعلم، ويُنجز التقييم المستمر عن طريق إجراء الفروض والأنشطة الكتابية والشفوية والأنشطة الموازية والأعمال المنجزة والمشاريع البيداغوجية المتنوعة، ويدخل في هذا التقييم نتائج الفروض والأنشطة والأعمال التي يقوم بها المتعلم والأحكام الذاتية للمدرس، ويساهم التقييم المستمر في تتبّع تعليمات المتعلم، وتصحيح العمليات (2017www.alyanm.com./9/20)

4. تاريخ وتطور لعبة كرة القدم في السودان:

يوضح أحمد الحبو (1967م) بأن السودان عرف كرة القدم مع بداية الاحتلال الإنجليزي حيث كان الإنجليز يمارسونها في معسكراتهم ثم بدأ السودانيون في ممارستها وتعلمها منهم ثم انتقلت إلى الحواري والأحياء الشعبية فأصبحت رياضة الشعب المفضلة وقد كان أهل بري أول من مارس هذه اللعبة وفي بري تكون أول فريق سوداني لكرة القدم في عام 1914م وقد كان هذا الفريق يتبارى مع فريق الجيش الإنجليزي ثم انتشرت اللعبة بين طبقات الشعب وتكونت الفرق السودانية وقد كان ذلك في أواخر العشرينات (أحمد الحبو 1967م، ص: 88،89)

ويرى عبد العزيز حسن البصير (2004م) أن كلية غردون كانت المهد الأساسي لكرة القدم بالسودان حيث مارسها الطلبة وأسائذتهم الإنجليز وفي أمدردمان عرفت كرة القدم لأول مرة عام (1902م) عن طريق مدرسة أمدردمان الأميرية وفي عام (1908م) بدأت الفرق تتكون ونذكر منها الحديد - الوطن - المسالمة - الاستبالية - أبو عنجة - أبو كدوك - قلب الأسد وفي عام (1928م) ظهر فريق متمرس هو فريق (تيم عباس) وفي عام (1936م) تم تكوين أول اتحاد كرة قدم سوداني بالخرطوم وكان يدار بواسطة الإدارة البريطانية لذا جاءت لجان الإتحاد مطابقة للجان الإتحاد البريطاني وفي عام 1955م تمت سودنة الإتحاد السوداني وتولى عبد الحليم محمد رئاسة الإتحاد السوداني كأول سوداني يتولى هذا المنصب بالإضافة إلى عبد الرحيم شداد في السكرتارية وفي فترتهما تم تأسيس وبناء الإتحاد الأفريقي لكرة القدم CAF عام (1956م) بالتضامن مع مصر وإثيوبيا (عبد العزيز البصير 2004م، ص: 33،32)

ويذكر الفاضل دراج (2004م) أن الإتحاد السوداني لكرة القدم انشأ عام (1936م) ليكون قاصراً على الخرطوم وذلك وفقاً للقوانين التي اجتازتها السلطات البريطانية آنذاك وقد كانت المديرية بحكم المنصب رئيساً للاتحاد بينما يعين السكرتارية وأمين الخزينة بواسطة مجلس إدارة الاتحاد والذي يتكون من عدد من

الأعضاء تنتخبهم المديرية ، وفي عام (1948م) بدأت محاولات من اتحاد الخرطوم لإنشاء اتحاد عام بضمه

الاتحادات المحلية الأخرى التي قامت انزك بالأقاليم وفي عام (1951م) عدلت القوانين بشكل عام حيث

صدر الدستور والقوانين العامة لاتحاد كرة القدم باللغة الإنجليزية

الشخصيات التي تعاقبت علي رئاسة الاتحاد السوداني لكرة القدم

(1936م) مستر سير سيفلد هول (مدير مديرية الخرطوم)

(1948 - 1953م) مستر ماينز

(1953-1959م) دكتور عبد الحلیم محمد

(1959 - 1962م) السيد حافظ البارودي

(1963-1964م) مبارك ضيف الله

(1965-1974م) عبد الحلیم محمد

(76-1976/4/27م) حسن عبد القادر

(76 - 1977/1/10م) اللواء صديق حمد

(1977 - 1979م) عبد الحلیم محمد

(1979 - 1982م) عامر جمال الدين

(1982م) المصباح الصادق (الفاضل دراج، ص: 12 - 25)

5. اللياقة البدنية:

يري كل من كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين (1985م) أن اللياقة البدنية بتقسيماتها المختلفة أكثر المصطلحات العلمية الرياضية شيوعاً على جميع المستويات بين العامة والمتقنين والمتخصصين فالإنتاج والصحة والقوام الجيد والترويح وحسن استخدام وقت الفراغ والتقبل النفسي والنجاح الاجتماعي والتحصيل الدراسي والنضج البدني والعاطفي وتأخير التعب والإجهاد وأمراض الشيخوخة ، كل تلك المجالات الحيوية ترتبط باللياقة البدنية وهي تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله مع الحياة (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين 1985م، ص: 24،

(25

و يشير محمد صبحي حسانين (2000م) إلي أن اللياقة البدنية الشاملة هي مجموع المكونات التي تؤهل الفرد للعيش بصورة متزنة فهي تتضمن جميع الأبعاد المكونة للإنسان السعيد سواء كانت نفسية أو عقلية أو اجتماعية أو بدنية فالفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله ، ويؤثر ويتأثر بالآخرين ، يصارع الحياة طلباً للصحة والسعادة وهذا يتطلب أن يكون مؤهلاً جسدياً وعقلياً (محمد صبحي حسانين 2000م، ص: 54)

ويوضح إبراهيم أحمد سلامة (2000) أن ماهية اللياقة البدنية تأتي من أنها مظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبار أنها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها ، أما الغاية فهي سلامة الفرد بكل جوانبه والتربية البدنية كمهنة قد قبلت وتحملت مسؤولياتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ تكامل الفرد وبذلك يجب إلا يستمر التركيز والاهتمام باللياقة البدنية فقط علي أنها مظهر مميز للياقة الكاملة أو أنها أكثر مساهمة من أجل حياة أفضل للفرد والجماعة ففي مؤتمر عن اللياقة البدنية عام (1965م) ضم قرابة مائة متخصص (نقلاً عن ماتيسوس) نري أهمية ما جاء في ذا المؤتمر من توصيات من اجل زيادة وضوح هذا المجال فلقد اعتبر الفرد لائقاً بدنياً عندما يصبح لديه الصحة العضوية المثالية والتي تتمشي مع الوراثة والتطبيق السليم للمعلومات الصحية (الوعي الصحي)و القوة العضلية والتوافق

الكامل لمواجهة متطلبات الحياة اليومية وما يصاحب ذلك من مواجهة الظروف الطارئة والاستقرار العاطفي والوعي الاجتماعي والإدراك السليمين أجل اتخاذ القرارات الملائمة والاتجاهات والقيم و القيم الروحية (إبراهيم أحمد سلامة، ص: 21،22)

- تعريف اللياقة البدنية :

يشير محمد صبحي حسانين (2000م) إلي بعض التعريفات وهي:

أ. تعريف كيورتن Cureton بأنها: هي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد والتي تشمل اللياقة العاطفية واللياقة العضلية واللياقة الاجتماعية واللياقة البدنية وهي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفه علي وجه حسن مع قدرة الفرد علي السيطرة علي بدنه وعلي مدي استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد من الحد .

ب. يعرفها لارسون Larson ويوكم Yocom بكونها هي (القدرة علي تحمل مجهود عضلي صعب وطويل) .

ج. يعرفها كلارك Clarke بكونها (القدرة علي أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توافر جهكافٍ للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة) (نفس المرجع السابق، ص:

(54)

كما يورد إبراهيم أحمد سلامة (2000م) إلي بعض تعريفات العلماء في الأتي:

أ. تعريف دافيز Davis : اللياقة عائد أو حصيلة لعوامل عديدة كالقوة والتحمل والمهارة

ب. تعريف استراند Strand : يؤكد علي أن اللياقة البدنية والأداء البدني يرتبطان بقدرة الفرد علي إنتاج الطاقة واستخدامها في العمليات الهوائية واللاهوائية وكذلك في الأنشطة التي تتطلب التوافق العضلي العصبي

ج. تعريف كاريو فيتش Karpovich : اللياقة البدنية تعني استطاعة الفرد اللائق مواجهة متطلبات بدنية محددة وهذه المتطلبات هي: تشريحية ، فسيولوجية ، تشريحية و فسيولوجية معاً

د. تعريف نيكسون وجويت Nixion and Jewett : اللياقة البدنية هي القدرة العضوية للفرد للقيام بأعماله اليومية المعتادة دون تعب (مرجع سبق ذكره، ص: 22، 23)

ويعرف عصام عبد الخالق (1987م) اللياقة البدنية بأنها الحالة السليمة للفرد من حيث الحالة الجسمانية والعضوية والتي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والقدرة الحركية والسرعة والتحمل بأقل جهد ممكن وتعتبر الصحة أساس اللياقة البدنية(عصام عبد الخالق 1987م، ص: 36)

ويعرفها مفتي إبراهيم (1998م) بأنها هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن (مفتي إبراهيم 1998، ص: 68)

6. اللياقة البدنية في كرة القدم:

تتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتتووعها، فكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم وبطريق مختلفة فهي تلعب بالقدم وبالقفز والصدر والرأس وفي بعض الحالات باليد بالنسبة لحارس المرمى في منطقتة وعند رمية التماسو إن شعبية وإثارة لعبة كرة القدم ترجع إلي طبيعة أداء وتحركات اللاعبين خلال المباراة بالإضافة إلي الجوانب التالية المتمثلة في كثرة المهارات الأساسية في كرة القدم وتنوعها أكثر ما هو معتاد في الألعاب الأخرى، لذا أصبحت كرة القدم 70% لياقة بدنية والحصول على اللياقة البدنية مهم جدا لأجل تطبيق خطط اللعب الحديثة حيث تحتاج إلي لياقة بدنية عالية بالإضافة إلي مساحة الملعب الشاسعة (حنفي محمود مختار 1980م، ص : 161)

7. المدرب الرياضي:

يعد المدرب الرياضي من الشخصيات التي تتولي دور القيادة في عملية التربية والتعليم، و يؤثر تأثيرا كبيرا ومباشرا في التطوير الشامل والمتزن لشخصية الفرد الرياضي

8. أهداف المدرب في مهنة التدريب الرياضي:

تختلف أهداف المدربين باختلاف دوافع العمل في مهنة التدريب الرياضي لكنها لا تخرج عادة من واحد

أو أكثر من الأهداف التالية:

1. تحقيق عائد مادي

2. تحقيق عائد اجتماعي

3. تحقيق مكانه اجتماعيه

4. تحقيق الشهرة(مفتى حماد 2002 م، ص:15)

9. خصائص وصفات المدرب الناجح:

1. يتميز بالواقعية و دعم الغرور والإخلاص في العمل
 2. يتميز بالاحترام المتبادل وبالتفكير العقلاني والمنطقي
 3. يتميز بالثبات الانفعالي والتماسك في المواقف الصعبة
 4. يتميز بالحماس والرغبة في تحقيق الفوز والثقة بالنفس
 5. يتميز بالقدرة على اكتشاف الموهبين وبالعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين
- يهتم بالثقافة الرياضية العامة والخاصة (يحي السيد الحاوي 2002م، ص: 3)

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب ومدى تفاعل هذه السمات مع بعضها البعض , وكذلك نمط السلوك المفضل لدي المدرب الرياضي وما إذا كان هذا النمط السلوكي ينمو نحو الاهتمام بالأداء والاهتمام بمشاعر اللاعبين والأداء معا وكذلك مقدار نفوذ الشخص أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في التأثير والتوجيه علي سلوك اللاعبين (ناهد رسن سكر 2002م، ص: 13)

وفي ما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتميز ويتمتع بها المدرب الرياضي وهي كما يلي :

1. إن يكون مؤمنا محبا لعمله معتنيا بقيمته في تدعيم وتربية وتدريب اللاعبين للوصول بهم إلي المستويات العليا
2. أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار
3. أن يكون قادرا على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيراً واضحاً
4. أن يتميز بعين المدرب الخبرة في اكتشاف المواهب
5. أن يكون ذكياً , متمتعاً بمستوي عالي من الإمكانيات والقدرات العقلية

أن يبني علاقته على الحب المتبادل والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها)
الجهاز الفني , الإداري ، الطبي ، الحكام ، الجمهور) وكذلك احترام القوانين ومراعاة اللعب النظيف
والشريف(حسن السيد أبو عبيدة 2001م، ص: 30)

كما يضيف الدكتور مفتي إبراهيم بعض الخصائص التي يجب أن يكون عليها المدرب الرياضي وهي
كالآتي:

1. حسن المظهر ، حسن التصرف ، الصحة الجيدة ، والقدرة على قيادة الفريق
2. الثقافة والمعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية ، والمقدرة على تطبيقها
3. التماسك بمعايير الأخلاق (الأمانة ، الشرف ، العدل ، المثابرة والولاء ، المسؤولية الصديق)
4. التمتع بالسمات الشخصية الايجابية ،الثبات الانفعالي ، الانبساطية ، الصلابة ، التحكم الذاتي

الاجتماعي

5. يجب أن يكون مثلاً ونموذجاً يقتدي به محبا لعمله ويخلص له ويوفر الوقت الكافي
6. التمتع بالسمات الشخصية الايجابية (التنظيم ، المثابرة ، الإبداع ، المرونة ، القدرة) (مفتي إبراهيم

حماد 2001م، ص: 27)

10. صفات المدرب الناجح:

يتحدد وصول اللاعب لأعلي المستويات الرياضية بعدة عوامل من أهمها المدرب الرياضي إذ يرتبط الوصول
إلي المستويات الرياضية ارتباطا مباشرا بمدى قدرات المدرب الرياضي على إدارة عملية التدريب الرياضي
أي على تخطيط وتنفيذ وتقديم وإرشاد اللاعب قبل وأثناء وبعد المباريات

1. الصحة الجيدة والمظهر الحسن والمثل الجيد

2. القدرة على القيادة وحسن التصرف ومجابهة المشاكل

3. الاتصاف بروح العطف والمرح وتفهم مشاكل اللاعبين والمشاركة الايجابية في حلها

4. الاقتناع التام بدورة التريوي

5. الثقة بالنفس والاقتناع التام بالعمل الذي يؤديه كما يتصف أيضاً بالقدرات الآتية:

أ- المرونة:

تتمثل في القدرة على التكيف على المواقف المتغيرة ولا سيما تحت نطاق الأحوال الصعبة كما هو الحال في

المنافسات الرياضية

ب- الإبداع:

أن القدرة على ابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات المؤثرة أثناء التدريب وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج

التعليم والتعلم والقدرة على استخدام الأنواع المتجددة والمبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي

تظهر فيها قدرة المدرب على الإبداع

ج -التنظيم:

أن القدرة على التنسيق والترتيب المنظم للجهود الجماعية من اجل التوصل إلي تطوير مستوى قدرات

ومهارات الفريق واللاعبين إلي أقصى درجة تعد من السمات الهامة للمدرب الناجح .

د -المثابرة:

تتمثل في الصبر والتحمل على شرح وايضاح وتكرار الأداء وتصحيح الأخطاء وتحمل التمرينات ذات الطابع

الروتيني وعدم فقدان الأمل في تحقيق الهدف النهائي

ه - موضع الثقة:

إحساس اللاعب بجهود المدرب و تفانيه في عملة لمحاولة تطوير وتنمية مستواه يكسب المدرب ثقة اللاعب، الأمر الذي يسهم بصورة ايجابية على مدى التعاون بينهما

و -تحمل المسؤولية:

المدرب الناجح يكون مستعدا لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات الإخفاق ويسعى إلي ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين

ز - القدرة على النقد:

المدرب الناجح لا يخشي نقد اللاعب في الوقت المناسب إذ أن طبيعة عمل المدرب تتطلب ضرورة ممارسة النقد في الحالات الضرورية أو تتطلب إيقاع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض الامتيازات في تلك الحالات يراعي توضيح بيان الأسباب الموضوعية لذلك والتأكد من فهم اللاعب لهذه الأسباب

ح - القدرة على إصدار الأحكام:

يتمثل ذلك في القدرة على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو الحكم عليها بطريقة موضوعية وكذلك القدرة على سرعة تنويع أو تغيير التطورات الخطئية بالإضافة إلي القدرة على تحليل الأداء الحركي وتحديد ممكن للأخطاء .

ط - الثقة بالنفس:

الثقة في إصدار الأحكام والقدرات تكسب المدرب مركزا قويا لدي اللاعبين كما أن التعليمات والتوجيهات التي يقدمها المدرب بصورة واضحة وحازمة دون أن يكسبها طابع العنف والعدوان تجبر اللاعبين على احترامها والالتزام بها

ي - الثبات الانفعالي:

1. إن التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان المدرب الناجح حتى يستطيع إشاعة الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين وحتى يتمكن من إعطاء تعليماته ونصائحه للاعبين بصورة صحيحة وواضحة ونبرات هادئة وخاصة في موقف المنافسات ذات الطابع المهم. إذ أن سرعة التأثير والغضب وسرعة التغلب والحدة من العوامل التي تسهم في الإصدار البالغ بالعمل التربوي للمدرب وتساعد على التأثير السلبي لنفوذ وسلطة المدرب(www.elhwar.in9.pm .7.8.2017)

وتضيف نبيلة احمد عبد الرحمن وآخرون(2011م) ثلاثة خصائص للمدربين الناجحين

1. المعرفة بالرياضة

2. الدافعية

3. التعاطف(نبيلة احمد عبد الرحمن وآخرون 2011م، ص: 81)

11. واجبات مدرب اللياقة البدنية في المرحلة المتقدمة من تدريب الفريق:

-خصائص المرحلة المتقدمة من تدريب الفريق :

أ0 يقصد بمرحلة التدريب المتقدمة مع الفريق تلك الفترة التي تلي تعرف المدرب العام على جميع

قدرات اللاعبين

ب0 خلال هذه الفترة يكون المدرب قد استوعب كل مايتعلق بإمكانات الفريق

- ج0 يكون المدرب أيضا قد ألم بكافة ظروف التنافس مع الفرق الأخرى
- د0 غالبا ماتبدأ هذه الفترة بعد مرور شهر إلي شهرين من بداية تدريب الفريق
- أهم النقاط الفنية الإدارية عند تخطيط وتنفيذ وحدات التدريب
- على المدرب مراعاة النقاط الفنية والإدارية التالية عند تخطيط وتنفيذ وحدات التدريب
- أ0 تخطيط وحدات التدريب تفصيليا طبقا للبرنامج العام للتدريب وطبقا لأحداث التمرينات المستخدمة
- ب0 التأكد من صلاحية الملاعب (صالة التدريب) للاستعمال في كل وحدة تدريبية
- ج0 التأكد قبل استخدام الوسيلة التعليمية من تواجد وصلاحية وحداتها
- د0 التأكد من نظافة ملابس التدريب وصلاحيتها من خلال العامل المختص
- ه0 مراجعة نظافة الأجهزة والأدوات
- و0 التأكد قبل كل وحدة تدريبية أن الأدوات صالحة للاستعمال (مفتي إبراهيم حماد 2002م، ص:46،45)

12. أهمية التدريب:

- للتدريب الرياضي أهمية تضح من خلال الآتي:
1. مظهر من مظاهر التقدم الحضاري ورقى الدول وتقدمها
 2. تكسب مستوى اقتصادي متميز للشعوب المهتمة بالرياضة
 3. تقدم واستمرار البحث العلمي من اجل التعرف على إمكانيات وقدرات الإنسان في التغلب على مختلف المقاومات والظروف الصعبة
 4. يعد جانبا ترويجيا مع كسب اللياقة الصحية وشغل وقت الفراغ والتقليل من توتر العمل اليومي
 5. ينمي السمات الخلقية وتحمل المسؤولية وحب الوطن
 6. تنمية القدرات العقلية والذهنية من ذكاء وتركيز وانتباه

7. يعد مصدر تمويل مالي للمدرب وللاعب (فاطمة عبده مالح 2011م، ص: 21)

ويهدف التدريب الرياضي إلي:

1. تحقيق اللاعبين لأعلى مستوى في الرياضة التخصصية (الفورمه الرياضية)

المحافظة على المستوى الرياضي العالي لأطول فترة زمنية ممكنه والمحافظة على الفورمه الرياضية (مفتى

حماد 2002م، ص: 59)

13. فترات التدريب:

- فترة الإعداد:

تخدمهذ هالفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجعلي المدرب أن يستغل هالفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلالها أن يصل بلاعبيه إلى مستوي عال يتفيا الجوانب البدنية، المهاريه، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيقا لنجاح أثناء المباريات.

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاصه تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء

الفترة الثانية من الإعداد علي أساسا أن الفترة الأولى ليكونا العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد

العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة القدم التركيز منذ البداية علي التدريبات

الخاصة التي تتعق الأساس والقاعد للجانوب البدنية الحركية والنفسية.

وتنقسم فترة الإعداد إلى: فترة الإعداد العام و فترة الإعداد الخاص.

- فترة الإعداد العام:

فيها يعمل المدرب علي رفع مستوي الإعداد البدني العام، وتطويرا إمكانات الأجهزة الوظيفية

الرئيسية وتوسيعا عدة المهارات الحركية والخططية، ويشير " علي البيك (1989) أنه في هذ الفترة يوجه التركيز

(عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي 1998، ص: 99)

- فترة المنافسات:

يهدف العمل في هذه الفترة للحفاظ على الحالة التدريبية العالية وتنشيتها وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كلفه ووقته قدرات عالية أقص قدر ممكن، حيث تتطلب وفاء المباريات جهداً فيسولوجياً ونفسياً، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط إمكانات الوظيفة لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية ويشير "علي البيك (1989م) أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرقات الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحماض لمطابقة البطولة، عند هذا الحد فإنها يجب أن تراعياً أيضاً النظام الخاص بطبيعة المسابقات والمباريات لتخفيف العبء عن اللاعبين، وذلك أثناء تنظيم الدوران التدريبية الصغيرة والتي تتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص (علي البيك 1989م، ص: 22)

- المرحلة الانتقالية:

تهدف في هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من آثار الجهد العصبي والبدني الشديد لأحماض التدريبية لفترة الإعداد والمسابقات لتعداً نيتماً لكمال احتفاظ النسب بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحماض للتدريبية، ومحتوى البرنامج التدريبي حتى يتسبب حلاً عينا للاستشفاء وإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوى أفضل من هفيا الموسم السابق يستخدم المدرب فيكرة القدم في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيف المستوى البدني للاعبين باستخدام أحماض التدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوى الحالة البدنية له

نسبياً ، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرفع تدريجياً بالأحمال للتدريبية معتقلاً لوسائل الراحة والنشطة وزياداً تمريناتاً لإعداد العام .

ومما سبق يمكن أن نضع تصوراً كاملاً لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي .

والذي يتضمن ثلاثة فترات هي : فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد

الخاص ، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون فيها الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص بفترة

المنافسات ، ثم لوقت الإعداد فترة المنافسات وأخيراً تأتي الفترة الإنتقالية وتختلف كلفتها من هذه الفترات

من حيث استمرارها ومحتواها كالمعروف ، والأحمال للتدريبية لها ونسب معدلاً لها خلال الموسم الرياضي ، (عاد عبد البصير

1999:162)

14. واجبات المدرب التربوية:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذا يعتقدون بان العناية والتوجيه لتنمية السمات الخلقية وتطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوالي هزائم فريقه ، فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد ، إلا أنه من الناحية التربوية ، تنقص لاعبيه العزيمة والمثابرة والكفاح ، والعمل على النصر ، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي :

1. العمل على أن يصبح اللاعب قدير ومثل أعلى وأن يعمل برغبة أكيدة للوصول الي أعلى مستوى رياضي مما هو مطلوب منه

2. زيادة الوعي القومي للاعب وبيداء هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم ،

ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي تبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية

3. أن ينمي المدرب في اللاعب الروح الرياضية والخلقية من تسامح وتواضع وضبط نفس وعدالة رياضية

4. تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات ونتائجها , كالمثابرة والتصميم والطموح

والجرأة والإقدام والاعتماد علي النفس والرغبة في النصر والكفاح والعزيمة (حنفي محمود

مختار 1980م، ص:14، 15)

ويري مفتي إبراهيم حماد أنالواجبات التربوية وتشمل ما يلي:

1. تربية النشء علي حب الرياضة وان يكون المستوي العالي في الرياضة التخصصية حاجة من

الحاجات الأساسية .

2. تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن .

3. تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي و الروح الرياضية .

4. بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية (مرجع سبق ذكره، ص : 30)

وتتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية

والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص والملاح الأخرى للشخصية وتشتمل أهم الواجبات التربوية

لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

1. تربية الناشئ على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات

الأساسية للفرد

2. تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن وذلك عن

طريق معرفة الدور الايجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال

3. تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية

4. تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة الدافعية وسمة المثابرة وسمة ضبط النفس وسمة الشجاعة والجرأة وسمة التصميم

وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى خمس عمليات محددة تهدف كل منه إلى تحقيق واجب معين وهذه العمليات هي:

يمكننا تخيص واجبات التدريب الرياضي لخمس عمليات محدودة كل منها تحقق هدف يخدم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وهي :

أ. الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة و المدى الحركي في المفاصل ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعمامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد.

ب. الإعداد المهاري والخططي:

يهدف الإعداد المهاري تعليم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي كذلك فإن تنمية القدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من أهم واجبات التدريب الرياضي ويجب علينا أن ندرك أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين عمليات الإعداد المهاري والإعداد الخططي حيث أنهما يكونان وحدة واحدة.

ج. الإعداد المعرفي (النظري):

يهدف الإعداد المعرفي إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهتم الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه ومنها المعارف والمعلومات الصحية، النواحي الخاصة بالتغذية، المعارف الخاصة بأسس الأداء الحركي، المعارف الخاصة بقانون اللعبة هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور ايجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة

د. الإعداد التربوي النفسي:

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومنتزعة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع إعداده نفسياً لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الانجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية ومن أهم شروطها هو الشعور بالثقة بطاقته والتحقق السليم من إمكانياته فإذا لم تتوافر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعددة حيث يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب. هذه الحالات النفسية غير المناسبة والتي تؤثر على تصرفه بصورة سلبية تظهر في الغالب على هيئة فقد الثقة بالطاقة الذاتية للفرد الرياضي وهذا يجعل من غير الممكن ومن المستحيل الوصول إلى نهاية ناجحة حتى لأبسط التصرفات الإرادية والمرتبطة عادة بتخطي صعوبة ما

هـ. الإعداد الصحي:

يهدف إلى تأقلم الأجهزة الداخلية والأعضاء وتنشيط الفرد والتخلص من بعض الأمراض والضعف البدني فضلا عن تقوية مناعة الجسم ويجب علينا النظر إلى هذه العمليات الخمسة على إنها مكونات

مترابطة لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي . ولذا ينبغي الاهتمام بها جميعا حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية (طلبة الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة 2015 - 2016م، ص: 7،8)

ويؤكد هاره على النقاط التالية كواجبات للتدريب الرياضي

9 بناء الشخصية

2. التهيئة البدنية

3. تهيئة التوافق التكنيكي الرياضي

4. الناحية التكتيكية

5. تهيئة الناحية العقلية

15. خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية تعطي عملية التدريب صيغتها الخاصة وتتخلص هذه الخصائص فيمايلي:

تحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية في النشاط الرياضي التخصصي طبقا للفروق الفردية

يهدف التدريب الرياضي إلي الوصول بالفرد لأعلي المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقا لانتعدادات الفرد وإمكاناته التي تختلف من فرد إلي أخرويتحقق ذلك عمليا من خلال تطبيق ثلاثة مبادئ أساسية تشمل:

أ. مبدأ الفروق الفردية:

للوصول إلي الحد الأقصى للنتائج الرياضية حيث لا يمكن أن يصل جميع الأفراد إلي مستوى موحد للانجاز الرياضي وليس دائما أن استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الانجاز الرياضي لكل الرياضيين، فهناك فروق فردية تحدد الحد الأقصى الممكن تحقيقه لكل منهم

ب. مبدأ التخصصية:

لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للانجازات الرياضية في اتجاهات متعددة ولذلك فانه كلما ارتفع مستوى الانجاز الرياضي زاد الاتجاه إلي التخصص الرياضي الدقيق

ج . مبدأ زياد الفردية :

ويقصد بذلك أن يعامل كل رياضي كحالة بالرغم من عضويته لفريق متكامل ويعني ذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي ووضع البرنامج التدريبية وتوجيهه نحو التخصص الرياضي الأمثل بالإمكانات الفردية (أبو العلا أحمد عبد الفتاح 1997م، ص: 16).

2.2 الدراسات السابقة:

1. دراسة ضياء الدين المرتضي احمد أبو البشر (2011م) بعنوان: متطلبات وواجبات الوحدة التدريبية لكرة القدم من وجهة نظر مدربي أندية الدرجة الأولى والثانية بالاتحاد المحلي لكرة القدم في الفاشر، هدفت هذه الدراسة إلي الآتي: التعرف على أهم المتطلبات والواجبات التدريبية من وجهة نظر مدربي أندية الفاشر و التعرف على أهم المتطلبات والواجبات التربوية لكرة القدم من وجهه نظر مدربي أندية الفاشر والتعرف على أهم متطلبات وواجبات المدرب من وجهة نظر مدربي أندية الفاشر، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي

وتكونت مجتمع البحث من مدربي أندية الدرجتين الأولى والثانية بالاتحاد المحلي بمدينة الفاشر وتم اختيار عينة البحث من 18 مدرب كرة القدم بمدينة الفاشر واستخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات ومن أهم النتائج أن أهم الوجبات التعليمية في الوحدة التدريبية من وجهة نظر مدربي الدرجتين الأولى والثانية بمدينة الفاشر تمثلت في الجزء الأول من الإحماء في الوحدة التدريبية للاعبين بدون كرة و أن تشمل الوحدة التدريبية اليومية للفريق علي إحماء عام وإحماء خاص ويوجد بالوحدة التدريبية اليومية للفريق جزء خاص بالإعداد المهارى وأهم الواجبات التدريبية في الوحدة التدريبية من وجهة نظر مدربي الأولى والثاني بمدينة الفاشر وتمثلت في الأتي ويسهم التدريب بالفريق في تربية اللاعب على حب كرة القدم ويربي التدريب بالنادي على تنمية التسامح والتواضع في نفوس اللاعبين وأهم واجبات المدرب في الوحدة التدريبية من وجهة نظر مدربي الدرجتين الأولى والثانية بمدينة الفاشر في الأتي العمل على ما هو حديث في كرة القدم أن يكون المدرب عادلا ومرنا في معاملته والعمل على استكشاف وتحليل إمكانيات وقدرات اللاعبين خلال وحدات التدريب اليومية

2.دراسة أحمد آدم أحمد (2010 م) بعنوان: واجبات التدريب الحديث بكرة القدم من وجهة نظر مدربي أندية الممتاز، هدفت الدراسة للتعرف على الواجبات التربوية للتدريب الحديث في كرة القدم والتعرف على الوجبات التعليمية للتدريب الحديث في كرة القدم وتكونت عينة الدراسة من (30) مدربا يمثلون مدربي الممتاز لكرة القدم بالسودان واستخدم الباحث المنهج الوصفي ومن أهم النتائج : تمثلت الواجبات التربوية للتدريب الحديث في كرة القدم من وجهة نظر مدربي درجة الممتاز بالسودان وتطوير الصفات الإرادية مثل المثابرة - الاعتماد على النفس - حب الجماعة - التحكم في الانفعال - التسامح - أن يحب اللاعب لعبته والعمل على إكساب اللاعبين - الصفات البدنية - المهارات اللازمة لكرة القدم النواحي الخطئية - النمو النفس حركي - العمليات العقلية اللازمة وأن هناك بعض الواجبات لا ينميها التدريب الحديث في كرة القدم وفقاً لوجهة نظر

مدربي درجة الممتاز بالسودان وهي: الروح الرياضية للاعب، اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء ألبديني والفني و اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشكلات والاستعدادات النفسية للاعب

3 دراسة محمود يعقوب محمود، عثمان إسماعيل أندلي، أحمد آدم (2007م) بعنوان: تقييم مدربي كرة القدم بولاية الخرطوم في بعض الجوانب التدريبية، هدفت هذه الدراسة للتعرف على الواجبات التدريبية وبعض الصفات الشخصية والنفسية والكفاءة الخطية والتطبيقية لدى المدربين عينة البحث ، استخدم الباحثان المنهج الوصفي ، تكونت عينة البحث من (50) مدرباً من ولاية الخرطوم ، قد استخدم الباحثان الاستبيان كأداة لجمع البيانات ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي:أبرز الخصائص والصفات التي لا تتوفر في المدربين هي: تقبل انتقادات زملائهم، معرفتهم بالعلوم المرتبطة بالتدريب، الاهتمام بمعرفة سلوك اللاعبين خارج التدريب، استخدام الوسائل السمعية والبصرية في التدريب و الاهتمام بالتوزيع الزمني للوحدة التدريبية

4 دراسة عوض يس احمد (2002م) بعنوان:معوقات الإعداد البدني لأندية الدرجة الأولى والممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم ، هدفت الدراسة للتعرف على أهم المشكلات التي تواجه الإعداد البدني في أندية الدرجة الأولى لكرة القدم وقد استخدم الباحث المنهج المسحي واجري الدراسة على 16 مدرباً ويمثلون المجتمع الكلي للدراسة ،واستخدم الباحث الاستبيان لجمع بيانات البحث وقد تمثلت أهم النتائج في الآتي: عدم الاهتمام بالأسس العلمية عند التخطيط الإعداد البدني عدم اهتمام الإدارة بالإعداد البدني عدم توفر الإمكانيات من ملاعب وأدوات وأجهزة عدم الاهتمام بالمعسكرات وضعف التغذية خلال فترة الإعداد البدني

5 دراسة نادبة حسن أحمد وليلي رياض محمد (1994م) بعنوان:المشكلات التي تواجه مدربي بعض الأنشطة الرياضية في جمهورية مصر العربية،هدفت الدراسة للتعرف على أهم المشكلات التي تواجه المدربين ، وطبقت الدراسة على (140)مدرباً لمختلف الأنشطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية واستخدم

الباحثون المنهج والمسحي والاستبيان لجمع البيانات وخلصت الدراسة أن الإداريين (إدارة النادي) من أكبر المشاكل التي تواجه المدرب ثم إدارة الاتحاد فالإمكانات ثم المستوى المادي

6. دراسة عثمان حسين رفعت ، محمد صبحى حسنين (1994م) بعنوان: التعرف على القدرات التعليمية للمدرب، هدفت الدراسة للتعرف على القدرات التعليمية للمدرب (الذكاء الادراكي) ومقارنته لدى مجموعتين من المدربين ، مدربي الرياضات الفردية (ألعاب قوى) ومدربي الألعاب الجماعية (كرة قدم) تكونت عينة الدراسة من (28) مدرب لكل مجموعة ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي والاختبارات لقياس متغيرات الذكاء الادراكي من أهم نتائج الدراسة أن هناك اختلاف في القدرات الإدراكية (الذكاء الادراكي) بين مدربي فرق الناشئين لكرة القدم ومدربي الناشئين لألعاب القوى لصالح مدربي كرة القدم

3 02 التعليق علي الدراسات السابقة :

باستعراض الدراسات السابقة نلاحظ ما يلي :

- الفترة الزمنية التي أجريت خلالها هذه الدراسات تبين من خلال عرض البحوث والدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث .. أن معظم الدراسات قد أجريت خلال الفترة الزمنية من عام 1994م إلي عام 2011م .

- أهداف الدراسات السابقة :

من خلال عرض البحوث والدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث أن الأهداف العامة لتلك الدراسات قد تنوعت إلا أن الموضوع العام لتلك الدراسات قد أستهدف :

- التعرف على القدرات التعليمية للمدرب (الذكاء الادراكي) ومقارنته لدى مجموعتين من المدربين
- التعرف على أهم المشكلات التي تواجه المدربين
- التعرف على أهم المشكلات التي تواجه الإعداد البدني في أندية الدرجة الأولى لكرة القدم
- التعرف على الواجبات التدريبية وبعض الصفات الشخصية والنفسية والكفاءة الخطئية والتطبيقية لدى المدربين عينة البحث
- لتعرف على الواجبات التربوية للتدريب الحديث في كرة القدم والتعرف على الواجبات التعليمية للتدريب الحديث في كرة القدم
- استهدفت هذه الدراسة إلي الآتي: التعرف على أهم المتطلبات والواجبات التدريبية من وجهة نظر مدربي أندية الفاشر و التعرف على أهم المتطلبات والواجبات التربوية بكرة القدم من وجهه نظر مدربي أندية الفاشر والتعرف على أهم متطلبات وواجبات المدرب من وجهة نظر مدربي أندية الفاشر
- العينات في الدراسات السابقة :

تنوعت العينات في الدراسات السابقة من حيث الحجم ، فبعض الدراسات استخدمت أعداداً تعدت المائة ولكن أغلبية العينات التي تناوكت أعداداً قليلاً وتتراوح ما بين (16-50)

- المناهج المستخدمة في الدراسات السابقة :

إنمعظم الدراسات السابقة استخدمها المنهج الوصفي وذلك لملائمة تلك المناهج مع طبيعة هذه الدراسات .

- وسائل جمع البيانات في الدراسات السابقة :

اتفقت معظم الدراسات السابقة علي استخدام وسائل جمع البيانات التالية :

الاستبيان، المراجع والكتب.

- المعالجات الإحصائية :

تتوعت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة ولكن معظم الدراسات اعتمدت علي

المعالجات الإحصائية : المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - معامل الارتباط.

4.2 مدي الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفاد الدارس من الدراسات السابقة في عدة نقاط منها الآتي:

1- تحديد المنهج المستخدم والاستبيان كأداة لجمع البيانات

2- التعرف علي المتغيرات ذات العلاقة بالمدرّب

3- الاستعانة بهذه الدراسات لمناقشة الدراسة الحالية

الفصل الثالث

إجراءات البحث

0.3 الفصل الثالث

إجراءات الدراسة:

مقدمة:

يتناول الدارس في هذا الفصل الإجراءات التي أتبعها في تنفيذ الدراسة ويشمل منهج ووصفاً لمجتمع الدراسة وعينته، وطريقة إعداد أدواته وبيان الأساليب والمعالجات الإحصائية المستخدمة

1.3 منهج الدراسة:

استخدم الدارس المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع مدربي اللياقة البدنية بأندية الدوري الممتاز في كرة القدم بلغ عددهم (13) مدرب

3.3 عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مدربي اللياقة البدنية بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم بلغ عددهم (10) مدربين

للخروج بنتائج دقيقة وتعميمها على مجتمع الدراسة حرص الدارس على تنوع عينة الدراسة من حيث

شمولها على الأتي:

الأفراد من مختلف سنوات الخبرة (أقل من 5 سنوات) ، من (5-10سنوات) ، من(11-15 سنة) ،
من (16-20سنة) ، من (21-25سنة) ، أكثر من (25 سنة).

الأفراد من مختلف المؤهلات العلمية (بكالوريوس ، ماجستير ، دكتوراه).

- توصيف عينة الدراسة:

فيما يلي وصفاً لعينة الدراسة في ضوء بعض المتغيرات التي قدمت بعض ملامح أفراد العينة:

(المؤهل العلمي، متغير سنوات الخبرة والرخص التدريبية A. B C)

جدول رقم (1) التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفق متغير المؤهل العلمي

النسبة النسبية	العدد	رخص التدريب	النسبة المئوية	العدد	المؤهل العلمي
%30	3	A الأفريقية	%30	3	دكتوراه
%30	3	B الأفريقية	%20	2	ماجستير
%40	4	C الأفريقية	%50	5	بكالوريوس
%100	10	-	% 100	10	المجموع

جدول رقم (2) التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة وفق متغير سنوات الخبرة

النسبة المئوية	العدد	سنوات الخبرة
50%	5	أقل من 10 سنة
30%	3	10 - 20 سنوات
10%	1	21 - 30 سنة
10%	1	31 - 40 سنة
100%	10	المجموع

4.3 وسائل وأدوات جمع البيانات

أعتمد الدارس على الاستبانة كأداة رئيسية لجمع المعلومات من عينة الدراسة .

خطوات تصميم الاستبانة:

قام الدارس بالخطوات التالية:

1- الاطلاع على الأدبيات التربوية والدراسات وبعض المواقع الالكترونية المتصلة والمتعلقة بموضوع

الدراسة

2- تحديد المحاور الرئيسة التي شملتها الأداة بعد الرجوع للدراسات المشابهة وهي ثلاثة محاور رئيسية

وهي (محور صفات مدربي اللياقة البدنية ومحور خصائص العملية التدريبية لمدربي اللياقة البدنية

ومحور الوجبات التربوية لمدربي اللياقة البدنية) ولكل محور 12 فقرة والجدول (3)،(4)،(5) يوضح

الاستبيان في صورته الأولية قبل عرضها على المحكمين، كما هو موضح بملحق رقم(3).

الاستبانة في صورتها الأولية

جدول (3) يوضح رأي الخبراء حول صفات مدرب اللياقة البدنية الناجح في صورتها الأولية ن=

م	العبارات	الموافقين	غير الموافقين	النسبة النسبية المنوية
1	اهتم بتطوير قدراتي من خلال دراسة العلوم الفسيولوجية والتربوية المرتبطة بالتدريب الرياضي	7	0	70%
2	أقبل انتقادات زملائي في الجهاز الفني دون سواهم	6	1	60%
3	أقدر الوقت والتزمت به في مراحل العملية التدريبية	7	0	70%
4	أتعامل بمرونة مع اللاعبين	7	0	70%
5	أهتم بالجوانب الشخصية من مظهر ونظافة وغيرها في التدريب	7	0	70%
6	هتم بتطوير قدرات اللاعبين وفق برامج متخصصة	7	0	70%
7	أهتم بالسماوات الإرادية للاعبين وتحفيزهم وتشجيعهم في العملية التدريبية	7	0	70%
8	أطلع لمعرفة الجديد دائما لتطوير قدراتي التدريبية	7	0	70%
9	التعاطف أمر أساسي لكي تكون مدربا ناجحا	1	6	10%
10	اهتم بمحاورة ومناقشة زملائي فيما يخص العملية التدريبية	7	0	70%
11	أتقاني في النصح والإرشاد وفق أسس علمية ومنطقية للجهاز الفني	7	0	70%
12	أجامل بعض اللاعبين أحيانا في تشكيلة الفريق	2	5	20%

جدول (4) يوضح رأي الخبراء حول خصائص العملية التدريبية لمدربي اللياقة البدنية في صورتها الأولية

ن = 7

م	العبارات	الموافقين	غير الموافقين	النسبة المئوية
1	تواجهني صعوبة في تقسيم فترة الإعداد	1	6	10%
2	قصر الفترة المخصصة للإعداد تؤثر سلبا في إعداد اللاعبين بدنيا	7	0	70%
3	معرفة اللاعبين بالنواحي التدريبية تسهل من مهام مدرب اللياقة	7	0	70%
4	أخاف من الفريق الذي يمتلك أفراده قدرات عالية	0	7	0%
5	أحرص على معرفة طرق التدريب الحديثة في اللياقة البدنية	7	0	70%
6	أهتم بإجراء كشف الطبي شامل للاعبين قبل فترة الإعداد	7	0	70%
7	أهتم بإجراء الاختبارات البدنية قبل فترة الإعداد لتعرف على قدرات اللاعبين بدنيا	7	0	70%
8	أحرص على تخطيط البرنامج التدريب وفق قدرات اللاعبين	7	0	70%
9	أهتم بتجهيز كل معينات التدريب لإنجاح العملية التدريبية	7	0	70%
10	أهتم بالكشف الدوري خلال فترات الموسم الرياضي	7	0	70%
11	أحرص على مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين في الوحدة التدريبية	7	0	70%
12	أهتم بتدريبات الاستشفاء والتدريبات العلاجية الأسس العلمية	7	0	70%

جدول (5) يوضح رأي الخبراء حول الواجبات التربوية لمدربي اللياقة في صورتها الأولية

ن=7

م	العبارات	الموافقين	غير الموافقين	النسبة المئوية
1	أهتم بمعرفة سلوك اللاعبين خارج التدريب	7	0	70%
2	أهتم بالإعداد الذهني للاعبين	7	0	70%
3	أحرص على توجيه اللاعبين وفق أسس تربوية	7	0	70%
4	أهتم بتخفيف الضغط النفسي على اللاعبين بإدخال روح الدعابة والمرح في التدريبات	7	0	70%
5	أحرص على تطبيق مبدأ اللعب النظيف والقيم التربوية بين اللاعبين	7	0	70%
6	أهتم بشرح كل جوانب العملية التدريبية للاعبين	7	0	70%
7	لي معرفة بطرق الإعداد البدني السليم	0	7	0%
8	أتعامل مع اللاعبين على أساس الاحترام والعدالة	7	0	70%
9	أحرص على ان التخلص من كل ما من شأنه ان يضر اللاعبين	7	0	70%
10	أحرص على إرشاد اللاعبين عن الاهتمام بالجوانب الغذائية والامتناع عن السهر	7	0	70%
11	لم تتح لي فرص كافية لإجراء المباريات التجريبية	1	6	10%
12	أحرص على إن اجعل اللاعبين مثال وقدوة يقتدي بهم	7	0	70%

ثبات وصدق أداة الدراسة:

1. صدق المحكمين:

تم التحقق من صدق أداة الدراسة بعرضها علي (7) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة الذين ابدوا بعض الملاحظات حولها وعليه تم إخراج الاستبيان بشكله الحالي حيث تم حذف (6) فقرة (من محور صفات مدربي اللياقة البدنية هما الفقرتين (9،12) وفي محور خصائص العملية التدريبية لمدربي اللياقة أيضا فقرتين (1،4) وفي محور الوجبات التربوية لمدربي اللياقة البدنية تم حذف فقرتين (11،7) واستقر الاستبيان علي (30) فقرة وللتحقق من صدق وثبات الاستبيان قام الدارس بحساب الدرجة الكلية لمعامل الثبات ومجالات الدراسة حسب معادلة ألفا كرونباخ وكانت الدرجة الكلية للاستبيان (.990). وتم إيجاد الصدق الذاتي بإيجاد الجزر التربيعي لمعامل الثبات حيث بلغت القيمة الكلية (.994).

جدول رقم (6) يوضح قيمة الثبات والصدق الذاتي

عدد الفقرات	معامل الصدق الذاتي	قيمة معامل الثبات	محاور الاستبيان
10	.984	.969	صفات المدرب
10	.985	.970	العملية التدريبية
10	.986	.973	الواجبات التربوية
30	.994	.990	المحاور ككل

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أن جميع معاملات الثبات كانت عالية حيث بلغت الدرجة

الكلية لقيمة الثبات (.990) والصدق الذاتي بلغت درجته (.994). مما يدل على صدق وثبات أداة الدراسة

5.3 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

1. التوزيع التكراري للإجابات.

10 النسب المئوية.

11 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

12 مقياس التقدير الخماسي

13 معادلة الفا كورنباخ

المتغير الذي يعبر عن الخيارات (درجة كبيرة جداً ، بدرجة كبيرة ، إلي حد ما ، بدرجة ضئيلة ، بدرجة ضئيلة جداً) هو المقياس الترتيبي والأرقام التي تدخل في البرنامج وهي (درجة كبيرة جداً = 5)، بدرجة كبيرة = 4) ، إلي حد ما = 3) ، بدرجة ضئيلة = 2، بدرجة ضئيلة جداً = 1) و تعبر عن الأوزان حسب بعد ذلك المتوسط الحسابي ويتم ذلك بحساب طول الفترة أولاً وهي عبارة عن حاصل قسمة 4) على 5) ، حيث 4) تمثل عدد المسافات (من 1 إلى 2 مسافة أولى) ومن 2) إلى 3 مسافة ثانية) ومن 3) إلى 4 مسافة ثالثة) ومن 4) إلى 5 مسافة رابعة) ، 5) تمثل عدد الاختيارات وعند قسمة 4) على 5) ينتج طول الفترة ويساوي 0.80) ويصبح التوزيع حسب الجدول التالي:

جدول رقم (7) يوضح مقياس التقدير الخماسي

من 1	إلى 1.79	درجة ضئيلة جداً
من 1.80	إلى 2.59	درجة ضئيلة
من 2.60	إلى 3.39	إلي حد ما
من 3.40	إلى 4.19	درجة كبيرة
من 4.20	إلى 5	درجة كبيرة جداً

جدول رقم (8) يوضح المقياس الترتيبي والأرقام حسب بعدها عن المتوسط الحسابي

الاستجابة	درجة كبير جداً	درجة كبير	درجة إيلحد ما	درجة ضئيلة	درجة ضئيلة جداً
القيمة	5	4	3	2	1

يتضح من جدول رقم (8) المقياس الترتيبي والأرقام حسب بعدها عن المتوسط الحسابي حيث يعبر الرقم

(5) عن درجة كبيرة جداً والرقم (4) درجة كبيرة والرقم (3) درجة إلى حد الرقم (2) عن درجة ضئيلة عن

الرقم (1) درجة ضئيلة جداً

الاستمارة في صورتها النهائية بعد التعديل

جدول (9) يوضح رأي الخبراء حول صفات مدرب اللياقة البدنية الناجح في صورتها النهائية ن =

م	العبارات	الموافقين	غير الموافقين	النسبة المئوية
1	هتم بتطوير قدراتي من خلال دراسة العلوم الفسيولوجية والتربوية المرتبطة بالتدريب الرياضي	7	0	%70
2	أقبل انتقادات زملائي في الجهاز الفني دون سواهم	6	1	%60
3	أقدر الوقت والتزمت به في مراحل العملية التدريبية	7	0	%70
4	أتعامل بمرونة مع اللاعبين	7	0	%70
5	أهتم بالجوانب الشخصية من مظهر ونظافة وغيرها في التدريب	7	0	%70
6	أهتم بتطوير قدرات اللاعبين وفق برامج متخصصة	7	0	%70
7	أهتم بالسماوات الإرادية للاعبين وتحفيزهم وتشجيعهم في العملية التدريبية	7	0	%70
8	أهتم بمحاورة ومناقشة زملائي فيما يخص العملية التدريبية	1	6	%10
9	أتقاني في النصح والإرشاد وفق أسس علمية ومنطقية للجهاز الفني	7	0	%70
10	أطلع لمعرفة الجديد دائماً لتطوير قدراتي التدريبية	7	0	%70

جدول (10) يوضح رأي الخبراء حول خصائص العملية التدريبية لمدربي اللياقة البدنية في صورتها

النهائية ن = 7

م	العبارات	الموافقين	غير الموافقين	النسبة المئوية
1	قصر الفترة المخصصة للإعداد تؤثر سلباً في إعداد اللاعبين بدنياً	7	0	70%
2	معرفة اللاعبين بالنواحي التدريبية تسهل من مهام مدرب اللياقة	7	0	70%
3	أحرص على معرفة طرق التدريب الحديثة في اللياقة البدنية	7	0	70%
4	أهتم بإجراء كشف الطبي شامل للاعبين قبل فترة الإعداد	7	0	70%
5	أهتم بإجراء الاختبارات البدنية قبل فترة الإعداد لتعرف على قدرات اللاعبين بدنياً	7	0	70%
6	أحرص على تخطيط البرنامج التدريب وفق قدرات اللاعبين	7	0	70%
7	أهتم بتجهيز كل معينات التدريب لإنجاح العملية التدريبية	7	0	70%
8	أهتم بالكشف الدوري خلال فترات الموسم الرياضي	7	0	70%
9	أحرص على مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين في الوحدة التدريبية	7	0	70%
10	أهتم بتدريبات الاستشفاء والتدريبات العلاجية الأسس العلمية	7	0	70%

جدول (11) يوضح رأي الخبراء حول الواجبات التربوية لمدربي اللياقة في صورتها النهائية

ن = 7

م	العبارات	الموافقين	غير الموافقين	النسبة المئوية
1	أهتم بمعرفة سلوك اللاعبين خارج التدريب	7	0	%70
2	أهتم بالإعداد الذهني للاعبين	7	0	%70
3	أحرص على توجيه اللاعبين وفق أسس تربوية	7	0	%70
4	أهتم بتخفيف الضغط النفسي على اللاعبين بإدخال روح الدعابة والمرح في التدريبات	7	0	%70
5	أحرص على تطبيق مبدأ اللعب النظيف والقيم التربوية بين اللاعبين	7	0	%70
6	أهتم بشرح كل جوانب العملية التدريبية للاعبين	7	0	%70
7	أتعامل مع اللاعبين على أساس الاحترام والعدالة	7	0	%70
8	أحرص على ان التخلص من كل ما من شأنه إن يضر اللاعبين	7	0	%70
9	أحرص على إرشاد اللاعبين عن الاهتمام بالجوانب الغذائية والامتناع عن السهر	7	0	%70
10	أحرص على إن اجعل اللاعبين مثال وقدوة يقتدي بهم	7	0	%70

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

0.4 الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

1.4 عرض وتحليل نتائج التساؤل الأول الذي ينص علي ما صفات مدرب اللياقة البدنية الناجح

جدول رقم (12) يوضح نتائج محور صفات مدربي اللياقة البدنية الناجح ن=10

الاتجاه العام	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة	درجة	درجة	درجة	درجة	العبارات	م
			ضئيلة جدا	ضئيلة	إلي حد ما	كبيرة	كبير جدا		
			العدد	العدد	العدد	العدد	العدد		
			%	%	%	%	%		
درجة	.699	4,60	0	0	1	2	7	أهتم بتطوير قدراتي من خلال دراسة العلوم الفسيولوجية والتربوية المرتبطة بالتدريب الرياضي	1
كبير جدا			0	0	9,1	18,2	63,6		
درجة	.972	3,50	0	1	5	2	2	أقبل انتقادات زملائي في الجهاز الفني دون سواهم	2
إلي حد ما			0	9,1	45,5	18,2	18,2		
درجة	.699	4,40	0	0	1	4	5	أقدر الوقت والتزمت به في مراحل	3

كبير جدا			0	0	9,1	36,4	45,5	العملية التدريبية	
بدرجة	1,101	4,10	0	1	2	2	5	أتعامل بمرونة مع اللاعبين	4
كبيرة			0	9,1	18,2	18,2	45,5		
بدرجة	.994	4,10	0	1	1	4	4	أهتم بالجوانب الشخصية من مظهر ونظافة وغيرها في التدريب	5
كبيرة			0	9,1	9,1	36,4	36,4		
بدرجة	.699	4,60	0	0	1	2	7	أهتم بتطوير قدرات اللاعبين وفق برامج متخصصة	6
كبير جدا			0	0	9,1	18,2	63,6		
بدرجة	.422	4,80	0	0	0	2	8	أهتم بالسمات الإرادية للاعبين وتحفيزهم وتشجيعهم في العملية التدريبية	7
كبير جدا			0	0	0	18,2	72,7		
بدرجة	.876	3,90	0	0	4	3	3	أهتم بمحاورة ومناقشة زملائي فيما يخص العملية التدريبية	8
إلى حد ما			0	0	36,4	27,3	27,3		
بدرجة	1,033	4,20	0	1	1	3	5	أحرص علي النصح والإرشاد	9

كبير جدا			0	9,1	9,1	27,3	45,5	وفق أسس علمية ومنطقية للجهاز الفني	
بدرجة كبير جدا	.483	4,70	0	0	0	3	7	أُتطلع لمعرفة الجديد دائماً لتطوير قدراتي التدريبية	10

يتضح من جدول رقم (12) الخاص بمحور صفات المدرب أن أعلى اتجاه عام والذي يمثل الرقم (5) وهو يعبر عن درجة كبيرة جداً تمثل في العبارات الآتية (أهتم بالسماوات الإرادية للاعبين وتحفيزهم وتشجيعهم في العملية التدريبية وأقدر الوقت والتزم به في مراحل العملية التدريبية و أهتم بتطوير قدرات اللاعبين وفق برامج متخصصة و أحرص علي النصح والإرشاد وفق أسس علمية ومنطقية للجهاز الفني وأتطلع لمعرفة الجديد دائماً لتطوير قدراتي التدريبية) ، يليه الرقم (4) وهو يعبر عن درجة كبير وتمثل في العبارتين (أتعامل بمرونة مع اللاعبين وأهتم بالجوانب الشخصية من مظهر ونظافة وغيرها في التدريب) يليه الرقم (3) وهو يعبر عن درجة إلي حد ما وتمثل في العبارتين (أتقبل انتقادات زملائي في الجهاز الفني دون سواهم وأهتم بمحاورة ومناقشة زملائي فيما يخص العملية التدريبية) ، يليه الرقم (2) وهو يعبر عن درجة ضئيلة، حيث لم تمثل أي عبارة هذه الدرجة، يليه الرقم (1) والذي يعبر عن درجة ضئيلة جداً ، حيث لم تمثل أي عبارة هذه الدرجة.

مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الأول:

ما صفات مدرب اللياقة البدنية الناجح؟ وللإجابة علي هذا التساؤل يتضح من جدول رقم (12) الخاص بمحور صفات المدرب أن أعلى اتجاه عام جاء بمتوسط (4,80) والذي يعبر عن درجة كبيرة جداً تمثل في العبارات الآتية (أهتم بالسماة الإرادية للاعبين وتحفيزهم وتشجيعهم في العملية التدريبية وأقدر الوقت والترم به في مراحل العملية التدريبية و أهتم بتطوير قدرات اللاعبين وفق برامج متخصصة و أحرص علي النصح والإرشاد وفق أسس علمية ومنطقية للجهاز الفني وأتطلع لمعرفة الجديد لئماً لتطوير قدراتي التدريبية) ويرى الدارس أن هذه الإجابات تعبر عن الدور الايجابي الذي ينبغي أن يقوم به المدرب تجاه اللاعبين لتطوير قدراتهم البدنية ولشحن همهم وتطوير العوامل النفسية ذلك لأن المدرب الرياضي من الشخصيات التي تتولي دور القيادة في عملية التربية والتعليم ويؤثر تأثيراً كبيراً ومباشراً في التطوير الشامل والمنتز ل شخصية الفرد الرياضي ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من مفتي إبراهيم حماد (2001 م) و طلبة الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بأن المدرب يجب أن يكون مثلاً ونموذجاً يقتدي بها محباً لعمله ويخلص له ويوفر الوقت الكافي والتمتع بالسماة الشخصية الايجابية (التنظيم , المثابرة , الإبداع , المرونة , القدرة) و أن المدرب يجب أن تكون لديه القدرة على الابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات المؤثرة أثناء التدريب وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم والتعلم والقدرة على استخدام الأنواع المتجددة والمبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي تظهر فيها قدرة المدرب على الإبداع كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة أحمد آدم أحمد (2010م) حيث أكدت نتائج دراسته أن من أهم صفات المدرب تطوير الصفات الإرادية مثل المثابرة ، الاعتماد على النفس ، حب الجماعة ، التحكم في الانفعال ، التسامح كما أن من أهم واجبات المدرب تجاه اللاعبين تشكيل دوافع وميول للاعب والارتقاء بها

كما تضمن نتائج هذا المحور الإجابات بدرجة كبير حيث بلغ أعلى متوسط حسابي (4,10) وتمثل في

العبارتين (تُعامل بمرونة مع اللاعبين وأهتم بالجوانب الشخصية من مظهر ونظافة وغيرها في التدريب)

ويرى الدارس أن هذه الإجابات تعبر عن ما يجب أن ينبغي عليه المدرب المثالي الذي يجب أن يهتم

بالجوانب الشخصية من مظهر عام ونظافة وأن يتعامل وفق رؤية علمية وفي ضوء مصلحة اللاعبين والفريق ويتفق هذا مع رأي كل من مفتي إبراهيم حماد و يحي السيد الحاوي (2002 م) بأن المدرب يجب أن يكون حسن المظهر ، حسن التصرف ، ويتمتع بالصحة الجيدة ، والقدرة على قيادة الفريق ويتفق ذلك مع نتائج دراسة ضياء الدين المرتضي احمد أبو البشر (2011م) حيث أكدت نتائج دراسته بأن من واجبات المدرب أن يكون عادلاً ومرناً في معاملته.

4. كما تضمن نتائج هذا المحور الإجابات بدرجة إلي حد ما حيث بلغ أعلى متوسط حسابي (1,90) وتمثل في العبارتين (أقبل انتقادات زملائي في الجهاز الفني دون سواهم وأهتم بمحاورة ومناقشة زملائي فيما يخص العملية التدريبية) ويرى الباحث أن هذه الإجابات توصف ديمقراطية المدرب وتفاعله مع زملائه في الجهاز الفني ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من يحي السيد الحاوي (2002 م) و حسن السيد أبو عبيدة (2001م) الذين أشارا إلي أن من صفات المدرب أن يتميز بالاحترام المتبادل وبالتفكير العقلاني والمنطقي ويجب أن يبني علاقته على الحب والاحترام مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز الفني , الإداري ، الطبي ، الحكام ، الجمهور) وكذلك احترام القوانين ومراعاة اللعب النظيف والشريف واختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة محمود يعقوب محمود، عثمان إسماعيل أندلي، أحمد آدم (2007م) التي أوضحت أن من أبرز الخصائص والصفات التي لا تتوفر في المدربين تقبل انتقادات زملائهم ومن خلال ما تم ذكره فقد تم تحقيق هدف الدراسة والإجابة علي التساؤل الأول حيث تم التوصل الي أن أهم صفات مدرب اللياقة البدنية الناجح تمثلت في الآتي: (أنه يهتم بالسماوات الإرادية للاعبين وتحفيزهم وتشجيعهم في العملية التدريبية ويقدر الوقت ويلتزم به في مراحل العملية التدريبية ويهتم بتطوير قدرات اللاعبين وفق برامج متخصصة).

عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني الذي ينص علي ما خصائص العملية التدريبية الناجحة:

جدول رقم (13) يوضح نتائج محور خصائص العملية التدريبية الناجحة ن = (10)

الاتجاه العام	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة	درجة	درجة	درجة	درجة	العبارات	م
			ضئيلة	ضئيلة	إلى حد	كبيرة	كبير		
			جدا	جدا	ما	كبيرة	جدا		
العدد	العدد	العدد	العدد	العدد					
%	%	%	%	%					
درجة كبير جدا	.675	4,70	0	0	1	1	8	قصر الفترة المخصصة للإعداد تؤثر سلبا في إعداد اللاعبين بدينا	1
			0	0	9,1	9,1	72,7		
درجة كبير جدا	.966	4,60	0	1	0	1	8	معرفة اللاعبين بالنواحي التدريبية تسهل من مهام مدرب اللياقة	2
			0	9,1	0	9,1	72,7		
درجة كبير جدا	.516	4,60	0	0	0	4	6	أحرص على معرفة طرق التدريب الحديثة في اللياقة البدنية	3
			0	0	0	36,4	54,5		
درجة كبيرة	1,287	3,90	0	2	2	1	5	أهتم بإجراء كشف الطبي شامل للاعبين قبل فترة الإعداد	4
			0	18,2	18,2	9,1	45,5		

درجة كبيرة	1,101	4,10	0	1	2	2	5	أهتم بإجراء الاختبارات البدنية قبل فترة الإعداد للتعرف على قدرات اللاعبين بدنياً	5
			0	9,1	18,2	18,2	45,5		
درجة كبير جدا	.919	4,20	0	0	3	2	5	أحرص على تخطيط البرنامج التدريب وفق قدرات اللاعبين	6
			0	0	27,3	18,2	45,5		
درجة كبير جدا	.949	4,30	0	0	3	1	6	أهتم بتجهيز كل معينات التدريب لإنجاح العملية التدريبية	7
			0	0	27,3	9,1	54,5		
درجة كبيرة	1,265	3,40	1	1	3	3	2	أهتم بالكشف الدوري خلال فترات الموسم الرياضي	8
			9,1	9,1	27,3	27,3	18,2		
درجة كبير جدا	.966	4,40	0	1	0	3	6	أحرص على مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين في الوحدة التدريبية	9
			0	9,1	0	27,3	54,5		
درجة كبير جدا	.516	4,60	0	0	0	4	6	أهتم بتدريبات الاستشفاء والتدريبات العلاجية الأسس العلمية	10
			0	0	0	36,4	54,5		

يتضح من جدول رقم (13) الخاص بمحور العملية التدريبية الناجحة أن أعلى اتجاه عام والذي يمثل الرقم (5) وهو يعبر عن درجة كبيرة جداً تمثل في العبارات الآتية فصر الفترة المخصصة للإعداد تؤثر سلباً في إعداد اللاعبين بدنياً و معرفة اللاعبين بالنواحي التدريبية تسهل من مهام مدرب اللياقة و أحرص على معرفة طرق التدريب الحديثة في اللياقة البدنية و أحرص على تخطيط البرنامج التدريب وفق قدرات اللاعبين وأهتم بتجهيز كل معينات التدريب لإنجاح العملية التدريبية و أحرص على مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين في الوحدة التدريبية و أهتم بتدريبات الاستشفاء والتدريبات العلاجية الأسس العلمية) ، يليه الرقم (4) وهو يعبر عن درجة كبير وتمثل في العبارتين (أهتم بإجراء كشف الطبي شامل للاعبين قبل فترة الإعداد و أهتم بإجراء الاختبارات البدنية قبل فترة الإعداد للتعرف على قدرات اللاعبين بدنياً و أهتم بالكشف الدوري خلال فترات الموسم الرياضي) يليه الرقم (3) وهو يعبر عن درجة إلي حد ما ، حيث لم تمثل أي عبارة هذه الدرجة ، يليه الرقم (2) وهو يعبر عن درجة ضئيلة ، حيث لم تمثل أي عبارة هذه الدرجة، يليه الرقم (1) والذي يعبر عن درجة ضئيلة جداً ، حيث لم تمثل أي عبارة هذه الدرجة.

مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الثاني:

ما خصائص العملية التدريبية الناجحة؟ وللإجابة علي هذا التساؤل، يتضح من جدول رقم (13) الخاص بمحور العملية التدريبية أن أعلى اتجاه عام والذي يمثل الرقم (5) وهو يعبر عن درجة كبيرة جداً تمثل في العبارات الآتية فصر الفترة المخصصة للإعداد تؤثر سلباً في إعداد اللاعبين بدنياً و معرفة اللاعبين بالنواحي التدريبية تسهل من مهام مدرب اللياقة و أحرص على معرفة طرق التدريب الحديثة في اللياقة البدنية و أحرص على تخطيط البرنامج التدريب وفق قدرات اللاعبين وأهتم بتجهيز كل معينات التدريب لإنجاح العملية التدريبية و أحرص على مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين في الوحدة التدريبية و أهتم بتدريبات الاستشفاء والتدريبات العلاجية الأسس العلمية) ويرى الدارس أن هذه الإجابات تعبر عما يجب أن

تكون عليه العملية التدريبية المخططة وفق أسس وذلك لأن التدريب الرياضي يهدف إلي الوصول بالفرد لأعلي المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقاً للاستعدادات الفرد و إمكاناته التي تختلف من فرد إلي آخر ويتفق ذلك مع ما أشار اليه أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997م) وأن العملية التدريبية يجب أن تحقق تطوير النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية لدي اللاعبين ولنجاح العملية التدريبية يجب أن يهتم المدرب بتجهيز معينات العمل وأدوات التدريب ويتفق ذلك مع نتائج دراسة ضياء الدين المرتضي (2011م) بأن يجب الاهتمام بتمرينات الاستشفاء داخل الوحدة التدريبية اليومية وخلال التمرينات المستخدمة

وجاءت اجابات الرقم (4) وهو يعبر عن درجة كبير وتمثل في العبارتين (أهتم بإجراء كشف الطبي الشامل للاعبين قبل فترة الإعداد و أهتم بإجراء الاختبارات البدنية قبل فترة الإعداد للتعرف على قدرات اللاعبين بدنياً و أهتم بالكشف الدوري خلال فترات الموسم الرياضي)

ويري الباحث أن اهتمام المدرب بالكشف الطبي العام والدوري من ضروريات التدريب والذي يضع علي أساسها البرنامج التدريبي حيث يحدد الكشف الدوري الاستعداد البدني والفسولوجي للعملية التدريبية ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عصام عبد الخالق (1987م) بضرورة المحافظة علي اللياقة البدنية من خلال الحالة السليمة للفرد من حيث الحالة الجسمانية والعضوية والتي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط المطلوب وهذا لا يتأتي إلا بالمتابعة من خلال الاختبارات والكشف الدوري ويتفق ذلك أيضا مع نتائج دراسة ضياء الدين المرتضي احمد أبو البشر (2011م) التي أوصت نتائج دراسته بضرورة العمل على استكشاف وتحليل إمكانيات وقدرات اللاعبين خلال وحدات التدريب اليومية ومن خلال ما تم ذكره فقد تم تحقيق هدف الدراسة والإجابة علي التساؤل الثاني حيث تم التوصل إلي أن أهمخصائص العملية التدريبية هي: ((طول الفترة المخصصة للإعداد لأنها تسهم في إعداد اللاعبين بدنياً وأن معرفة اللاعبين بالنواحي

التدريبية تسهل من مهام مدرب اللياقة البدنية وأن تجهيز كل معينات التدريب يسهم في نجاح العملية التدريبية).

عرض وتحليل نتائج التساؤل الثالث الذي ينص على ما الواجبات التربوية لمدربي اللياقة البدنية:

جدول رقم (14) يوضح نتائج محور الواجبات التربوية لمدربي اللياقة البدنية ن= (10)

الاتجاه العام	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات					م	
			درجة ضئيلة جدا	درجة ضئيلة	درجة إلى حد ما	درجة كبيرة	درجة كبير جدا		
			العدد	العدد	العدد	العدد	العدد		
			%	%	%	%	%		
درجة كبيرة	.943	4,00	0	0	4	2	4	أهتم بمعرفة سلوك اللاعبين خارج التدريب	1
			0	0	36,4	18,2	36,4		
درجة كبيرة	.994	4,10	0	1	1	4	4	أهتم بالإعداد الذهني اللاعبين	2
			0	9,1	9,1	36,4	36,4		
درجة كبير	.707	4,50	0	0	1	3	6	أحرص على توجيه اللاعبين وفق أسس تربوية	3
			0	0	9,1	27,3	54,5		

جدا									
درجة	.699	4,60	0	0	1	2	7	أهتم بتخفيف الضغط النفسي على اللاعبين بإدخال روح الدعابة والمرح في التدريبات	4
كبير			0	0	9,1	18,2	63,6		
جدا									
درجة	.675	4,70	0	0	1	1	8	أحرص على تطبيق مبدأ اللعب النظيف والقيم التربوية بين اللاعبين	5
كبير			0	0	9,1	9,1	72,7		
جدا									
درجة	.699	4,60	0	0	1	2	7	أهتم بشرح كل جوانب العملية التدريبية للاعبين	6
كبير			0	0	9,1	18,2	63,6		
جدا									
درجة	.483	4,70	0	0	0	3	7	أتعامل مع اللاعبين على أساس الاحترام والعدالة	7
كبير			0	0	0	27,3	63,6		
جدا									
درجة	.823	4,30	0	0	2	3	5	أحرص على التخلص من كل ما من شأنه أن يضر اللاعبين	8
كبير			0	0	18,2	27,3	45,5		
جدا									
درجة	.483	4,70	0	0	0	3	7	أوجه اهتمام اللاعبين لضرورة	9

كبير جدا			0	0	0	27,3	63,6	الاهتمام بالجوانب الغذائية والامتناع عن السهر	
بدرجة كبير جدا	.949	4.30	0	1	0	4	5	أحرص على أن أجعل اللاعبين مثال وقدوة يحتذي بهم	10

يتضح من جدول رقم (14) الخاص بمحور الواجبات التربوية أن أعلى اتجاه عام والذي يمثل الرقم (5) وهو يعبر عن درجة كبيرة جداً تمثلت في العبارات الآتية (أحرص على توجيه اللاعبين وفق أسس تربوية و أهتم بتخفيف الضغط النفسي على اللاعبين بإدخال روح الدعابة والمرح في التدريبات و أهتم بتطبيق مبدأ اللعب النظيف والقيم التربوية بين اللاعبين و أهتم بشرح كل جوانب العملية التدريبية للاعبين و أتعامل مع اللاعبين على أساس الاحترام والعدالة و أحرص على أن التخلص من كل ما من شأنه إن يضر اللاعبين و أوجه اهتمام اللاعبين بضرورة الاهتمام بالجوانب الغذائية والامتناع عن السهر و أحرص على أن أجعل اللاعبين مثال وقوة يحتذي بهم) ، يليه الرقم (4) وهو يعبر عن درجة كبير وتمثل في العبارتين (أهتم بمعرفة سلوك اللاعبين خارج التدريب و أهتم بالإعداد الذهني اللاعبين) يليه الرقم (3) وهو يعبر عن درجة إلي حد ما ، حيث لم تمثل أي عبارة هذه الدرجة ، يليه الرقم (2) وهو يعبر عن درجة ضئيلة، حيث لم تمثل أي عبارة هذه الدرجة، يليه الرقم (1) والذي يعبر عن درجة ضئيلة جداً ، حيث لم تمثل أي عبارة هذه الدرجة.

مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الثالث:

ما الواجبات التربوية الخاصة بمدربي اللياقة البدنية؟ وللإجابة علي هذا التساؤل، يتضح من جدول رقم (14) الخاص بمحور الواجبات التربوية أن أعلى اتجاه عام والذي يمثل الرقم (5) وهو يعبر عن درجة كبيرة جداً تمثلت في العبارات الآتية (أحرص على توجيه اللاعبين وفق أسس تربوية و أهتم بتخفيف الضغط النفسي على اللاعبين بإدخال روح الدعابة والمرح في التدريبات و أهتم بتطبيق مبدأ اللعب النظيف والقيم التربوية بين اللاعبين و أهتم بشرح كل جوانب العملية التدريبية للاعبين و أتعامل مع اللاعبين على أساس الاحترام والعدالة و أحرص على أن التخلص من كل ما من شأنه إن يضر اللاعبين و أوجه اهتمام اللاعبين بضرورة الاهتمام بالجوانب الغذائية والامتناع عن السهر و أحرص على أن أجعل اللاعبين مثال وقدوة يحتذي بهم)

ويري الباحث أن من واجبات المدرب الناجح الاهتمام بالعوامل النفسية والتربوية ذلك لما لها من دور فعال في تجهيز اللاعبين للتنافس وتحقيق الأهداف والانتصار في المباريات ويتفق ذلك مع ما أكده حنفي محمود مختار (1980م) بضرورة الاهتمام بالواجبات التربوية التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى للشخصية وتتفق هذه الإجابات مع نتائج دراسة ضياء الدين المرتضي (2011م) التي أشارت إلي أن من أهم الواجبات التربوية هي غرس حب اللعبة لدي اللاعبين وتنمية روح التسامح والتواضع في نفوس اللاعبين.

1. وجاءت إجابات الرقم (4) وهو يعبر عن درجة كبير وتمثل في العبارتين (أهتم بمعرفة سلوك اللاعبين خارج التدريب و أهتم بالإعداد الذهني اللاعبين) ويرى الدارس ضرورة تتبع سلوك اللاعبين خارج الملعب ذلك لحثهم علي التقيد بالسلوك القويم وترك كل ما من شأنه التأثير السلبي عليهم ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه ناهد رسن سكر (2002م) بأن المدرب ومدى تفاعله ونمط السلوك المتبع يسهم في التأثير والتوجيه علي سلوك اللاعبين ويتفق ذلك مع دراسة محمود يعقوب محمود، عثمان إسماعيل أندلى، أحمد آدم (2007م) التي أشارت نتائج دراسته بأن من أبرز الخصائص والصفات التي لا تتوفر في المدربين الاهتمام بمعرفة سلوك اللاعبين خارج التدريب

وانفقت هذه النتيجة أيضاً مع نتائج دراسة أحمد آدم أحمد (2010 م) بضرورة اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والفني و اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشكلات والاستعدادات النفسية للاعب ومن خلال ما تم ذكره فقد تم تحقيق هدف الدراسة والإجابة علي التساؤل الثالث تمثل الواجبات التربوية الخاصة بمدربي اللياقة البدنية في (الحرص علي توجيه اللاعبين وفق أسس تربوية والاهتمام بتخفيف الضغط النفسي علي اللاعبين بإدخال روح الدعابة والمرح في التدريبات وكذلك الاهتمام بتطبيق مبدأ اللعب النظيف والقيم التربوية بين اللاعبين وشرح كل جوانب العملية التدريبية للاعبين والتعامل مع اللاعبين علي أساس الاحترام والعدالة)

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات والمصادر والمراجع

0.5 الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات و المقترحات وملخص الدراسة والمراجع والملاحق:

في ضوء الأهداف والتساؤلات الخاصة بالدراسة واستناداً علي الإجراءات العملية المرتبطة

بموضوع الدراسة وانطلاقاً مما توصل إليه الدارس من نتائج في حدود مناقشتها وتفسيرها أمكن

استنتاج ما يلي:

الاستنتاجات:

1. أن أعلي اتجاه عام لصفات مدرب اللياقة البدنية الناجح تتمثل في أن المدرب (يهتم بالسمات الإرادية للاعبين وتحفيزهم وتشجيعهم في العملية التدريبية ويقدر الوقت ويلتزم به في مراحل العملية التدريبية ويهتم بتطوير قدرات اللاعبين وفق برامج متخصصة)

5. أن أعلي اتجاه عام لخصائص العملية التدريبية الناجحة هي (طول الفترة المخصصة للإعداد لأنها تسهم في إعداد اللاعبين بدنياً وأن معرفة اللاعبين بالنواحي التدريبية تسهل من مهام مدرب اللياقة البدنية وأن تجهيز كل معينات التدريب يسهم في نجاح العملية التدريبية)

6. أن اعلي اتجاه عام للواجبات التربوية الخاصة بمدربي اللياقة البدنية تتمثل في (الحرص علي توجيه اللاعبين وفق أسس تربوية والاهتمام بتخفيف الضغط النفسي علي اللاعبين بإدخال روح الدعاية والمرح في التدريبات وكذلك الاهتمام بتطبيق مبدأ اللعب النظيف والقيم التربوية بين اللاعبين وشرح كل جوانب العملية التدريبية للاعبين والتعامل مع اللاعبين علي أساس الاحترام والعدالة)

2.5 التوصيات

1. ضرورة إمام المدرب بالصفات المميزة له كقائد وموجه ومربي والعمل على تقويمها وتطويرها بالوسائل

العلمية.

2. اختيار مدربي اللياقة أصحاب الشهادات والخبرة والكفاءة.

3. ضرورة استخدام التقنيات التكنولوجية في التدريب الرياضي الحديث التي تسهل عمل المدربين

4. يأمل الدارس أن يهتم المدربين باستكشاف وتحليل إمكانيات وقدرات اللاعبين خلال وحدة التدريب

اليومية.

3.5 المقترحات

1. إجراء دراسات تحليلية وتقييمية للسمات الشخصية والنفسية

2. إجراء دراسات للتعرف علي الكفاءة المعرفية لمدربي اللياقة البدنية.

3. إجراء دراسات للتعرف علي الواجبات الفنية التي تقع علي عاتق مدربي اللياقة البدنية.

4.5 ملخص الدراسة:

هذه الدراسة بعنوان: (تقييم أداء مدربي اللياقة البدنية لكرة القدم في العملية التدريبية (المدربين الوطنيين العاملين بأندية الدوري الممتاز أنموذجاً) اشتملت الدراسة على خمسة فصول اشتملت الفصل الأول على مقدمة الدراسة ، مشكلة الدراسة ، أهمية الدراسة ، أهداف الدراسة ، تساؤلات الدراسة، إجراءات الدراسة والفصل الثاني الإطار النظري وتناول التقييم وتعريفه وأنواعه و تاريخ وتطور لعبة كرة القدم في السودان و اللياقة البدنية واللياقة البدنية في كرة القدم و المدرب الرياضي وأهداف المدرب في مهنة التدريب الرياضي و خصائص وصفات المدرب الناجح و صفات المدرب الناجح واجبات مدرب اللياقة البدنية في المرحلة المتقدمة من تدريب الفريق أهمية التدريب و فترات التدريب و واجبات المدرب التربوية و خصائص التدريب الرياضي و ثم اشتمل الفصل الثالث على إجراءات و منهج لدراسة و مجتمع وعينة الدراسة وسائل و أدوات الدراسة خطوات تصميم الاستبيان بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة تم استخراج الاستبيان في صورتها الأولية من ثم عرضها على عدد من المحكمين وتم التعديل في بعض الفقرات وبعد ذلك تم إخراجها في صورتها النهائية والفصل الرابع اشتمل على عرض وتفسير ومناقشة النتائج محور صفات مدربي اللياقة البنية ومحور خصائص

العملية التدريبية لمدربي اللياقة البدنية ومحور الوجبات التربوية لمدربي اللياقة البدنية الفصل الخامس
اشتملت على أهم الاستنتاجات والتوصيات وملخص البحث المصادر والمراجع. **الاستنتاجات:**

1. أن أعلى اتجاه عام لصفات مدرب اللياقة البدنية الناجح تتمثل في أن المدرب (يهتم بالسمات الإرادية للاعبين وتحفيزهم وتشجيعهم في العملية التدريبية ويقدر الوقت ويلتزم به في مراحل العملية التدريبية ويهتم بتطوير قدرات اللاعبين وفق برامج متخصصة)

7. أن أعلى اتجاه عام لخصائص العملية التدريبية الناجحة هي (طول الفترة المخصصة للإعداد لأنها تسهم في إعداد اللاعبين بدنياً وأن معرفة اللاعبين بالنواحي التدريبية تسهل من مهام مدرب اللياقة البدنية وأن تجهيز كل معينات التدريب يسهم في نجاح العملية التدريبية)

8. أن أعلى اتجاه عام للواجبات التربوية الخاصة بمدربي اللياقة البدنية تتمثل في (الحرص على توجيه اللاعبين وفق أسس تربوية والاهتمام بتخفيف الضغط النفسي على اللاعبين بإدخال روح الدعابة والمرح في التدريبات وكذلك الاهتمام بتطبيق مبدأ اللعب النظيف والقيم التربوية بين اللاعبين وشرح كل جوانب العملية التدريبية للاعبين والتعامل مع اللاعبين على أساس الاحترام والعدالة)

2.5 التوصيات:

1. ضرورة إلمام المدرب بالصفات المميزة له كقائد وموجه ومرمي والعمل على تقويمها وتطويرها بالوسائل العلمية.

2. اختيار مدربي اللياقة أصحاب الشهادات والخبرة والكفاءة.

3. ضرورة استخدام التقنيات التكنولوجية في التدريب الرياضي الحديث التي تسهل عمل المدربين

4. يأمل الدارس أن يهتم المدربين باستكشاف وتحليل إمكانيات وقدرات اللاعبين خلال وحدة التدريب اليومية.

5.5 المصادر و المراجع:

أولا :المصادر:

القران الكريم:

(سورة المجادلة الآية 11)

ثانيا :المراجع:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997م): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ،دار الفكر العربي بمدينة نصر، القاهرة.
2. إبراهيم احمد سلامة (2000م): المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف،الإسكندرية.
3. حنفي محمود مختار (1980 م): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي،القاهرة
4. حسن السيد أبو عبيدة(2001م):الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
5. يحي السيد الحاوي (2002م): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديث في مجال التدريب ،المركز العربي للنشر، القاهرة.
6. كمال عبد الحميد، محمد نصر رضوان (1994م): مقدمة التقويم في التربية الرياضية ،دار الفكر العربي، القاهرة.
7. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين (1985م): اللياقة البدنية ومكوناتها،الأسس النظرية والإعداد البدني ،دار الفكر العربي ، القاهرة.
8. كمالالدينديرويشوأخرون(2002م) : القياسوالتقويموتحليلالمباراةفكرةإليه،مركزالكتابللنشر،القاهرة .
9. ليلي فرحات (2001م):القياس والاختبار في التربية الرياضية،مركز الكتاب للنشر،القاهرة.

10. محمد الوحشي، مفتي إبراهيم (1985م): الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي

القاهرة.

11. محمد حسنين (١٩٧٩): التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة.

12. محمد حسنين (2000م): القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.

13. محمود دؤدال الربيعي (٢٠٠٠) الأشراف والتقويم في التربية الرياضية، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.

14. مفتي إبراهيم حماد (2001م): التدريب الرياضي الحديث، تطبيق - قيادة، ط2، دار الفكر العربي،

القاهرة.

15. مفتي إبراهيم حماد (2002م): التدريب الرياضي التربوي، مؤسسة المختار للنشر، القاهرة.

16. مفتي إبراهيم حماد (2002): التدريب الرياضي، مؤسسة المختار للنشر، القاهرة.

17. قاسم حسن حسين (1998م): الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم

الرياضية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

18. ناهد رسن سكر (2002م): علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، الدار العلمية

الدولية للنشر والتوزيع عمان، الأردن.

19. نبيلة عبدالرحمن وآخرون (2011م): المدرب والتدريب مهنية وتطبيقه، دار الفكر العربي، القاهرة.

20. عادل عبدالبصير (1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

21. عماد الدين أبوزيد، سامي محمد علي (1998): الأسس النفسية لوجبة لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

22. عصام عبد الخالق (1987م): التدريب الرياضي (نظريات، تطبيقات) دار الكتب الجامعية، القاهرة.

23. فاطمة عبد مالح (2011م): التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية

الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

24. فؤاد حطب، سيد عثمان (1976م): التقويم النفس، ط2، مكتبة الانجلو، المصرية، القاهرة.

الرسائل العلمية:

25. أحمد ادم احمد (2010م): واجبات التدريب الحديث في كرة القدم من وجهة نظر مدربي أندية الممتاز ، ورقة بحثية، مكتبة كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم.

26. محمود يعقوب محمود، عثمان إسماعيل أندلى، أحمد آدم (2007م): تقييم مدربي كرة القدم بولاية الخرطوم في بعض الجوانب التدريبية، مكتبة كلية التربية البدنية والرياضة، الخرطوم.

27. نادية حسن أحمد وليلي رياض محمد (1994م): المشكلات التي تواجه مدربي بعض الأنشطة الرياضية في جمهورية مصر العربية، مكتبة كلية التربية البدنية والرياضة جامعة حلوان، القاهرة.

28. عوض يس احمد (2002م): معوقات الإعداد البدني لأندية الدرجة الأولى والممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم، مكتبة كلية التربية بجامعة النيلين، القاهرة.

29. عثمان حسين رفعت، محمد صبحي حسنين (1994م): التعرف على القدرات التعليمية للمدرب، مكتبة كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، القاهرة.

30. ضياء الدين المرتضي، احمد أبو البشر (2011م): متطلبات واجبات الوحدة التدريبية لكرة القدم من وجهة نظر مدربي أندية الدرجة الأولى والثانية بالاتحاد المحلي لكرة القدم في الفاشر، مكتبة كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة السودان، الخرطوم.

الدوريات:

31. احمد الحبو (1967م): عالم الرياض ،الخرطوم.

32. الفاضل دراج (2004م): الحركة الرياضية في السودان شخصيات وأحداث دار، الأصالة للصحافة والنشر ،الخرطوم.

33. طلبة الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2015 - 2016م)

جامعة الكوفة ، العراق.

34. عبد العزيز حسن البصير (2004): ود مدني كرة القدم خلال مئة عام (1900م)، شركة مطابع

السودان للعملة المحدودة ،السودان.

الانترنت :

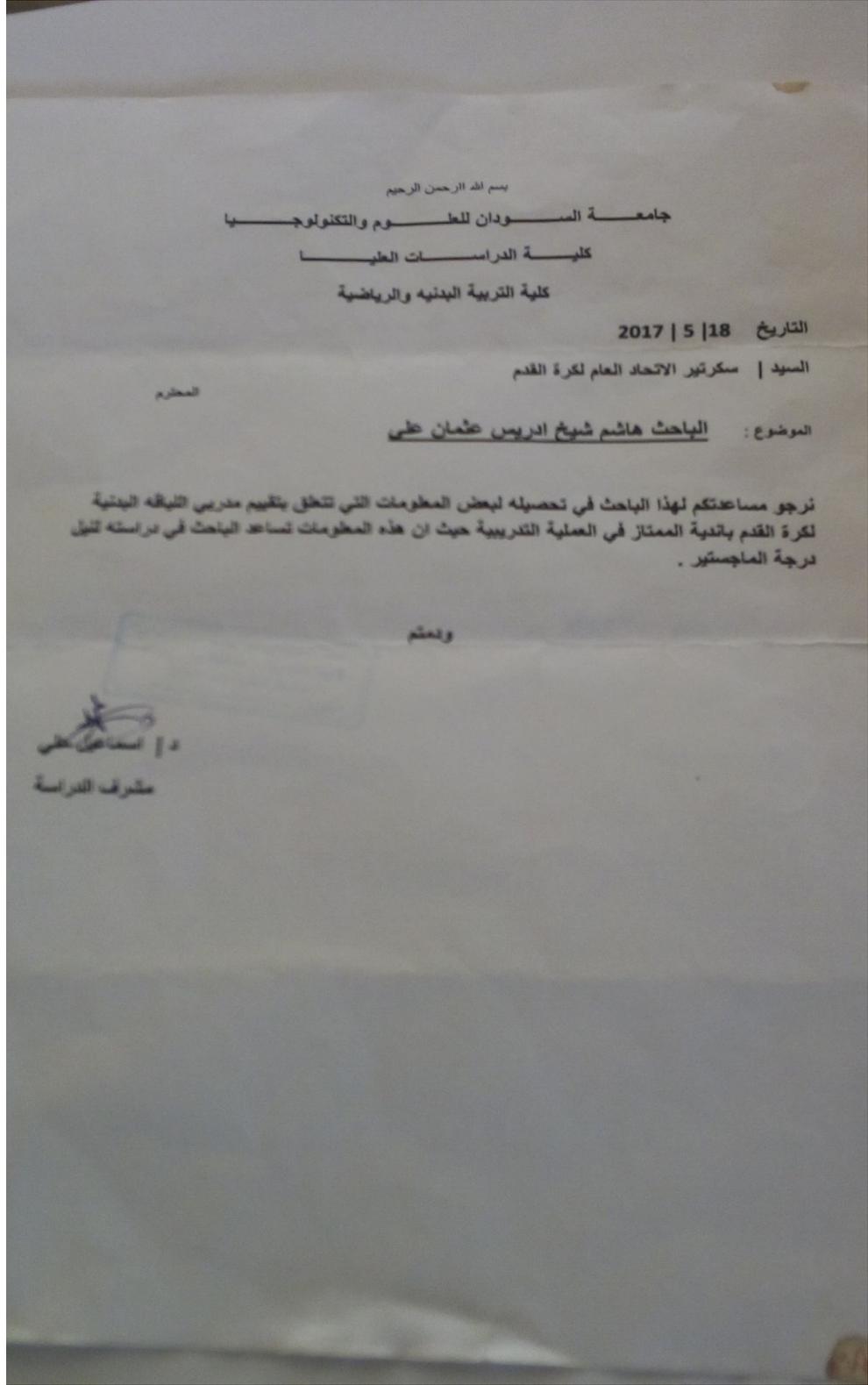
35. www.elhwar.in9.pm .7.8.2017

36. www.alukah.net.20/9/2017

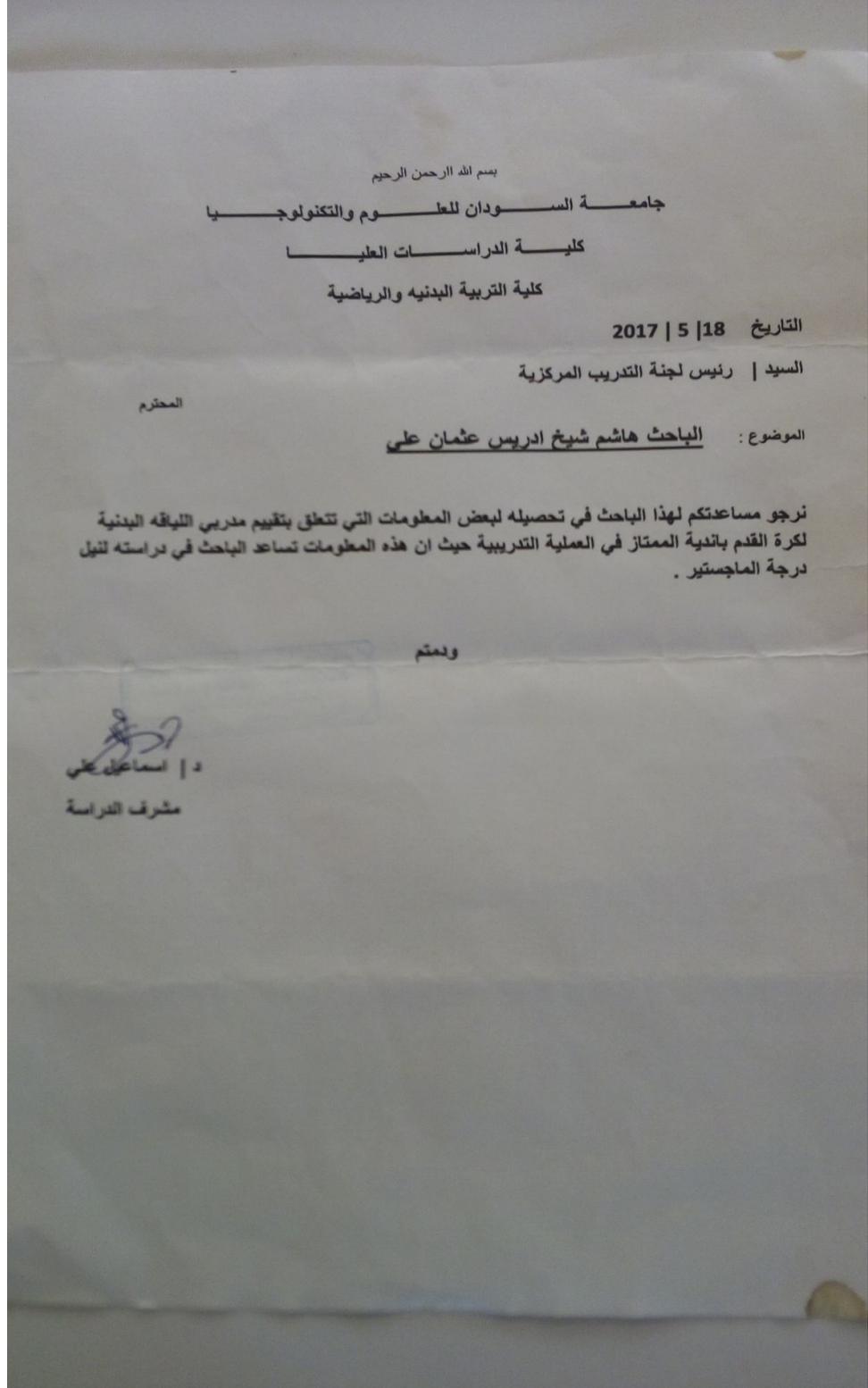
37. www.alyanm.com.20/9/2017

الملاحق

ملحق رقم(1) يوضح خطاب سكرتير الاتحاد العام لكرة القدم



ملحق رقم (2) خطاب رئيس لجنة التدريب المركزية



ملحق رقم (3) استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الاستلانة
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
كلية التربية البدنية والرياضة

السيد المحترم: _____ حفظه الله .

يقوم الباحث حاليا بإجراء بحث بعنوان تقييم أداء مدربي اللياقة البدنية لكرة القدم في العملية التدريبية (المدرسين الوطنيين العاملين بأندية الدوري الممتاز أنموذجا. وذلك ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير .

ويهدف هذا البحث إلى التعرف علي صفات مدربي اللياقة البدنية الناجحو خصائص العملية التدريبية الناجحة و الوجبات التربوية لمدربي اللياقة البدنية.

ولمكانتكم العلمية وخبرتكم في هذه المجالويرجو الباحث من سعادتكم التكرم بالاطلاع علي أداة الدراسة واإداعو أيكم حول هذه العبارات والتوجيهات وطريقة صياغة الاستبيان بالحذف أو الإضافة أو التغيير .

محور صفات مدربي اللياقة البدنية الناجح

م	العبارات	الموافقين	غير الموافقين	النسبة المئوية
1	هتم بتطوير قدراتي من خلال دراسة العلوم الفسيولوجية والتربوية المرتبطة بالتدريب الرياضي	7	0	%70
2	أقبل انتقادات زملائي في الجهاز الفني دون سواهم	6	1	%60
3	أقدر الوقت والتزمت به في مراحل العملية التدريبية	7	0	%70
4	أتعامل بمرونة مع اللاعبين	7	0	%70
5	أهتم بالجوانب الشخصية من مظهر ونظافة وغيرها في التدريب	7	0	%70
6	هتم بتطوير قدرات اللاعبين وفق برامج متخصصة	7	0	%70
7	أهتم بالسماوات الإرادية للاعبين وتحفيزهم وتشجيعهم في العملية التدريبية	7	0	%70
8	أطلع لمعرفة الجديد دائما لتطوير قدراتي التدريبية	7	0	%70
9	التعاطف أمر أساسي لكي تكون مدربا ناجحا	1	6	%10
10	اهتم بمحاورة ومناقشة زملائي فيما يخص العملية التدريبية	7	0	%70
11	أتقاني في النصح والإرشاد وفق أسس علمية ومنطقية للجهاز الفني	7	0	%70
12	أجامل بعض اللاعبين أحيانا في تشكيلة الفريق	2	5	%20

محور خصائص العملية التدريبية الناجحة

م	العبارات	الموافقين	غير الموافقين	النسبة المئوية
1	تواجهني صعوبة في تقسيم فترة الإعداد			
2	قصر الفترة المخصصة للإعداد تؤثر سلبا في إعداد اللاعبين بدنيا			
3	معرفة اللاعبين بالنواحي التدريبية تسهل من مهام مدرب اللياقة			
4	أخاف من الفريق الذي يمتلك أفراده قدرات عالية			
5	احرص على معرفة طرق التدريب الحديثة في اللياقة البدنية			
6	اهتم بإجراء كشف الطبي شامل للاعبين قبل فترة الإعداد			
7	أهتم بإجراء الاختبارات البدنية قبل فترة الإعداد لتعرف على قدرات اللاعبين بدنيا			
8	احرص على تخطيط البرنامج التدريب وفق قدرات اللاعبين			
9	أهتم بتجهيز كل معينات التدريب لإنجاح العملية التدريبية			
10	أهتم بالكشف الدوري خلال فترات الموسم الرياضي			
11	احرص على مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين في الوحدة التدريبية			
12	أهتم بتدريبات الاستشفاء والتدريبات العلاجية الأسس العلمية			

محور الوجبات التربوية لمدربي اللياقة البدنية

م	العبارات	الموافقين	غير الموافقين	النسبة المئوية
1	أهتم بمعرفة سلوك اللاعبين خارج التدريب			
2	أهتم بالإعداد الذهني للاعبين			
3	أحرص على توجيه اللاعبين وفق أسس تربوية			
4	أهتم بتخفيف الضغط النفسي على اللاعبين بإدخال روح الدعابة والمرح في التدريبات			
5	أحرص على تطبيق مبدأ اللعب النظيف والقيم التربوية بين اللاعبين			
6	أهتم بشرح كل جوانب العملية التدريبية للاعبين			
7	لي معرفة بطرق الإعداد البدني السليم			
8	أتعامل مع اللاعبين على أساس الاحترام والعدالة			
9	أحرص على ان التخلص من كل ما من شأنه ان يضر اللاعبين			
10	أحرص على إرشاد اللاعبين عن الاهتمام بالجوانب الغذائية والامتناع عن السهر			
11	لم تتح لي فرص كافية لإجراء المباريات التجريبية			
12	أحرص على ان اجعل اللاعبين مثال وقدوة يقتدي بهم			

ملحق رقم (4) قائمة أسماء السادة الخبراء المحكمين

م	الاسم	الدرجة العلمية	سنوات الخبرة	مكان العمل
1	د. الطيب حاج إبراهيم عبدالله	أستاذ مشارك	32 عام	كلية التربية البدنية جامعة السودان
2	د. عبد الحفيظ عبد الكريم	أستاذ مشارك	30 عام	كلية التربية البدنية جامعة السودان
3	د. صلاح جابر فيرين	أستاذ مشارك	27 عام	كلية التربية البدنية جامعة السودان
4	د. عوض يس احمد محمود	أستاذ مشارك	12 عام	كلية التربية البدنية جامعة النيلين
5	عثمان إسماعيل أندلي	أستاذ مساعد	15 عام	كلية التربية البدنية جامعة النيلين
6	د. معمر ادم بشير شرفي	أستاذ مساعد	13 عام	كلية التربية البدنية جامعة النيلين
7	عبد العظيم جابر طمبه	أستاذ مساعد	12 عام	كلية التربية البدنية جامعة النيلين

ملحق (5) الاستبانة في صورتها النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي المدرب

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

م	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة إلى حد ما	درجة ضئيلة	درجة ضئيلة جدا
---	----------	----------------	------------	----------------	------------	----------------

فيما يلي تشير إلي بعض الحالات أو الموافق التي ترتبط بالإعداد البدني لفريقك

إقرأ كل عبارة جيدا واجب عليها بناء على تدريبك للفريق خلال الفترة الإعدادية

الرجاء وضع علامة (√) أمام العبارة التي تتناسب مع درجة اعتقادك نحوها

ليست هنا كعبارة صحيحة وأخري خاطئة المهم هو رأيك الشخصي في مدى أهمية كل عبارة فيما حققته من

عمل خلال الإعداد البدني لفريقك .

الاسم

الخبرة العملية

المؤهلات العملية

الكورسات التدريبية

					أهتم بتطوير قدراتي من خلال دراسة العلوم الفسيولوجية والتربوية المرتبطة بالتدريب الرياضي	1
					أقبل انتقادات زملائي في الجهاز الفني دون سواهم	2
					أقدر الوقت والتزمت به في مراحل العملية التدريبية	3
					أتعامل بمرونة مع اللاعبين	4
					أهتم بالجوانب الشخصية من مظهر ونظافة وغيرها في التدريب	5
					أهتم بتطوير قدرات اللاعبين وفق برامج متخصصة	6
					أهتم بالسماوات الإرادية للاعبين وتحفيزهم وتشجيعهم في العملية التدريبية	7
					أهتم بمحاورة ومناقشة زملائي فيما يخص العملية التدريبية	8
					أتفاني في النصح والإرشاد وفق أسس علمية ومنطقية للجهاز الفني	9
					أطلع لمعرفة الجديد دائما لتطوير قدراتي التدريبية	10

محور صفات مدربي اللياقة البدنية الناجح

محور خصائص العملية التدريبية لمدربي اللياقة البدنية

م	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة إلى حد ما	درجة ضئيلة	درجة ضئيلة جدا
1	قصر الفترة المخصصة للإعداد تؤثر سلبا في إعداد اللاعبين بدنيا					
2	معرفة اللاعبين بالنواحي التدريبية تسهل من مهام مدرب اللياقة					
3	احرص على معرفة طرق التدريب الحديثة في اللياقة البدنية					
4	اهتم بإجراء كشف الطبي شامل للاعبين قبل فترة الإعداد					
5	أهتم بإجراء الاختبارات البدنية قبل فترة الإعداد لتعرف على قدرات اللاعبين بدنيا					
6	احرص على تخطيط البرنامج التدريب وفق قدرات اللاعبين					
7	أهتم بتجهيز كل معينات التدريب لإنجاح العملية التدريبية					
8	أهتم بالكشف الدوري خلال فترات الموسم الرياضي					
9	احرص على مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين في الوحدة التدريبية					
10	أهتم بتدريبات الاستشفاء والتدريبات العلاجية الأسس العلمية					

محور الوجبات التربوية لمدربي اللياقة البدنية

م	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة إلى حد ما	درجة ضئيلة	درجة ضئيلة جدا
1	أهتم بمعرفة سلوك اللاعبين خارج التدريب					
2	أهتم بالإعداد الذهني للاعبين					
3	أحرص على توجيه اللاعبين وفق أسس تربوية					
4	أهتم بتخفيف الضغط النفسي على اللاعبين بإدخال روح الدعابة والمرح في التدريبات					
5	أحرص على تطبيق مبدأ اللعب النظيف والقيم التربوية بين اللاعبين					
6	أهتم بشرح كل جوانب العملية التدريبية للاعبين					
7	أتعامل مع اللاعبين على أساس الاحترام والعدالة					
8	أحرص على أن التخلص من كل ما من شأنه أن يضر اللاعبين					
9	أحرص على إرشاد اللاعبين عن الاهتمام بالجوانب الغذائية والامتناع عن السهر					
10	أحرص على أن اجعل اللاعبين مثال وقدوة يقتدي بهم					