

# الفصل الأول

## 1- الإطار العام

### 1-1 المقدمة:

ان المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية والتخطيط وذلك يرجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والعملية والتدريب وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على تطوير مستوي الاداء الرياضي ومردوده خلال المنافسات الرياضية.

ولقد عرفت العاب القوي منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة، ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الامكانيات، ومن أجل تطويرها أكثر حيث أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية لكسب لقمة العيش فشيبت من أجلها المنشآت والمركبات، وأدخلت عليها طرق علمية حديثة تتماشى مع تطورها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية إقليمية وقارية، وانتقلت من الممارسة المحلية الى الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم وأصبحت لها شعبية كبيرة في جميع دول العالم.

تعد العاب القوي عروس الالعاب الأولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير، لذا تجلب المشاهدين لمتابعتها لما فيها من إثارة تبرز إمكانيات الفرد والجماعة في التنافس. وتحل العاب القوي مكانه هامة في جدول الأوسمة حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الرياضية الأخرى.

لذا فان لها الدور الكبير في تسلسل الدول في النتيجة العامة في الدورات الأولمبية والقارية والأقليمية. ان التقدم الرياضي لا تتم خلال التدريب فقط مالم تدعم التدريب نظريات عملية يستند اليها في بناء التعلم والأسس الميكانيكية للحركة وبناء الحمل التدريبي والتخطيط للمسابقات.

فالتخطيط الاستراتيجي نظام متكامل يتم بشكل متعمد وبخطوط متعارف عليها ويحدد شكل ومسار المنظمة في المستقبل فمن خلاله يتم تحديد مجالات تميز المنظمة في المستقبل وتحديد أعمالها وأنشطتها وهو رد فعل لكل من نقاط الضعف والقوة في اداء المنظمة وللتحديات والفرص الموجودة في البيئة وبالتالي يعمل على تطوير وتنمية مجالات التميز والتنافس للمنظمة في المستقبل وهو أسلوب العمل على مستوي الادارة العليا والادارة التنفيذية بشكل يحدد ويميز أهمية كل مستوي ووظيفته داخل المنظمة.

## 2-1 مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الدارس فى مجال الرياضة وخاصة ألعاب القوى فقد لاحظ ان ولاية جنوب دارفور من الولايات التي تتوفر فيها العناصر الرياضية الممتازة وخاصة ألعاب القوى إلا إنها لم يحصل إلا قليل من الميداليات في ألعاب القوى وهي غنية بالموهب الرياضية ولم تحظ بتقديم عدد مقدر من اللاعبين والأبطال يمكنهم تحقيق ارقام في هذا المنشط على مستوى المنافسات القومية والعالمية. وقد يرجع السبب ربما لقصور في الامكانيات المادية والفنية أو غياب التخطيط والتنظيم الإدارى باتحاد ألعاب القوى، وقد إنعكس ذلك فى عدم وجود عدد مقدر من الأبطال مما دعى الدارس لإجراء دراسة للتعرف على واقع التخطيط الإستراتيجي اتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور. للاهتمام بها لعلها تحقق الهدف المطلوب.

## 3-1 أهمية الدراسة:

1. تسهم هذه الدراسة بمد اتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور بمعلومات عن واقع التخطيط الاستراتيجي.
3. من المتوقع أن تسهم هذه الدراسة فى وضع اتحاد ألعاب القوى لاستراتيجية يمكن من خلالها تحقيق أهدافها وبرامجها للإرتقاء بألعاب القوى.
- 3- جعل هذه الدراسة مرجعاً للإهتمام بها.

## 4-1 أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على واقع التخطيط الاستراتيجي فى اتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور.
- 2- التعرف على واقع الامكانيات المتاحة باتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور.
- 3- التعرف على واقع التنظيم الإدارى لاتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور.

## 5-1 تساؤلات البحث:

- 1 - ما واقع التخطيط الاستراتيجي في اتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور.
- 2 - ما واقع الامكانيات المتاحة باتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور.
- 3 - ما واقع التنظيم الإدارى باتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور.

## 1-6 حدود الدراسة: تتمثل في الآتي:

- الحدود المكانية: ولاية جنوب دارفور .

- الحدود الزمانية: 2017م.

## 1-7 إجراءات الدراسة:

### 1-7-1 منهج الدراسة:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

### 1-7-2 مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من المدربين والإداريين باتحاد ألعاب القوى ولاية جنوب دارفور والبالغ عددهم خمسة وثلاثين فرد.

### 1-7-3 عينة الدراسة:

يتكون عينة الدراسة من المدربين والإداريين باتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور البالغ عددهم (19) فرد وتم أخذ العينة بالطريقة العمدية.

### 1-7-4 وسائل جمع البيانات:

إستخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات.

### 1-8 المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث برنامج التحليل الإحصائي spss للمعالجات الإحصائية.

## 1-9 المصطلحات:

**1- التخطيط:** هو التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والإستعداد بعناصر العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب. (مفتي ابراهيم، 1999، ص27)

**التعريف الإجرائي:** التصور بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف أو عدة أهداف مخطط له، مع توفير الإمكانيات والوسائل اللازمة، مع مراعاة شمولية العمل لكافة الجوانب في التوقيت الزمني المناسب.

**2- الإستراتيجية:** هي المسار الرئيسي الذي تختاره المؤسسة بين اختيارات أخرى، لتحقيق أهداف من خلال تحليل الفرص والتهديدات المتوقعة في السوق، ونقاط القوة والضعف الذاتية. (مفتي ابراهيم،

1999، ص27)

**التعريف الإجرائي:** هي الطريق الذي يسلكه الفرد أو المنظمة من أجل تحقيق الهدف المطلوب مع الإستغلال الأمثل لكافة الفرص المتاحة وتجنب العقبات والعراقيل.

**3- التخطيط الإستراتيجي:** هو العملية المتكاملة المتعلقة بتحديد مصالح المنظمة في المحيط الخارجي، وذلك بالتركيز على الحصول على المعلومات المتعلقة بالماضي، والحاضر، والتنبؤ بمستوي أداء المستقبل المتوقع، وتحديد الفرص المتاحة. (ناصر بن فهد الناصر، 2003، ص29)

**التعريف الإجرائي:** هو عملية شاملة متعلقة بتحقيق أهداف المنظمة، من خلال حصول المعلومات المتعلقة بالمنظمة في الماضي والحاضر، والتنبؤ بالمستقبل المتوقع، مع إستغلال الفرص المتاحة.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### 1-2 المبحث الأول: الإدارة الرياضية

##### 1-1-2 أولاً: مفهوم الإدارة:

الإدارة هي نشاط متميز له علاقة مباشرة بمعظم جوانب حياة الإنسان، في نفس الوقت هي وسيلة فعالة وناجحة لتحقيق الأهداف المنشودة لأي مجال من مجالات حياة الإنسان، فإن غابت الإدارة عن حياة الانسان يحل محلها العشوائية والإرتجال مما يهدد أي مجال بالفشل.

والإدارة هي فن قيادة الأفراد بهدف إنجاز الأعمال وتحقيق الأهداف، والفن هنا عبارة عن المهارات المكتسبة في تطبيق العلم بحيث يؤدي هذا التطبيق إلي أفضل النتائج وبالأسلوب الذي يرضي إهتمامات من هم موضع التطبيق.

الإدارة ليست فناً فحسب بل هي علم إنها تعتمد على الأسلوب والأبحاث العلمية في استخدام وسائل الإنتاج بكفاءة كبيرة، وتعتمد عليه أيضاً في حل مشكلاتها. في نفس الوقت تعتمد على مبادئ علوم كثيرة بصورة مباشرة أو غير مباشرة. وقد يذهب البعض إلي اعتبار الإدارة مهنة في حد ذاتها. ( عبدالحميد شرف، 1999، ص 20 )

##### 2-1-2 ثانياً: تعريف الإدارة:

هنالك عدة تعريفات للإدارة: (كمال درويش، وآخرون، 2009، ص 18 )

يعرف داوويت Dwight الإدارة بأنها: نوع من الجهد البشري المتعاون الذي يميز بدرجة عالية من الرشد.

ويري هجتون Houghton إلي الإدارة بأنها: ذلك الإصطلاح الذي يطلق على التوجيه والرقابة ودفع القوي العاملة إلي العمل في المنشأة وذلك العنصر الذي يقوم بتطويرها وتنسيقها وتوجيهها والإبقاء على كل ظاهرة في مكانها.

ويشير هوايت White إلي الإدارة بأنها فن يتعدد في توجيه وتنسيق ورقابة عدد من الأفراد لإنجاز عملية محددة أو تحقيق هدف معلوم.

## 2-1-3 مبادئ الإدارة:

لكي تحقق الإدارة أهدافها وتساير التقدم العلمي والتقني وحتى تتمكن الإدارة من مواجهة تلك المتغيرات والتوافق مع معطيات البيئة، يجب أن تتبع المبادئ التالية: (عبدالحمد شرف، 1999م، ص26-27)

### . مبدأ الموضوعية:

والمقصود بمبدأ الموضوعية فهم وإدراك الدعامات والتنظيمات القانونية، والإستفادة منها في تنفيذ المهام الإدارية، وتناسب الأهداف مع الإمكانيات المتوافرة والمتاح إستخدامها، ومراعاة واقع المنظمة والبيئة.

### . مبدأ الإدارة المستقبلية:

ويعني ذلك المبدأ المعرفة المتكاملة عن كل المواقف والعمليات والمجالات المطلوب إدارتها، وتحليل تلك الأنواع من المعرفة والتأكد من مصادرها، والأعتماد على المعلومات المتدفقة والمنظمة التي تسمح باستقراء الماضي وتحليله ودراسة الواقع وتحليله والتنبؤ باحتمالات المستقبل.

### . مبدأ الفعالية:

والمقصود بمبدأ الفعالية هو اختيار أنسب أسلوب للتطبيق والإدارة لتحقيق مستوي عال من الكفاءة، يمثل أفضل استثمارات للموارد والإمكانيات المتاحة، وتحقيق أكبر عائد أو ناتج للعملية الإدارية، وذلك يتضح من خلال:

. الأداء الجيد واستثمار الوقت.

. ترشيد الإنفاق.

. تتابع العمليات وفق للزمن والتوقيت المحدد.

. التركيز على النتائج.

### . مبدأ الأولوية:

وذلك المبدأ يتحقق من خلال إختيار أهم العمليات لتنفيذها في بداية المشروع، وذلك وفقاً لأهميتها النسبية، وبحيث تكون لها الأولوية أو الأهمية أو الأسبقية عن غيرها من العمليات، مما يسهم في نجاح المشروع ويؤثر تأثيراً إيجابياً على العمليات والمراحل التالية للمشروع.

### . مبدأ التكامل:

أن مفهوم التكامل يعني الترابط والتناغم والتأثير المتبادل بين عناصر ومكونات العمل الإداري.

فالأدارة مفهوم متكامل، ومجموعة من الوظائف المتكاملة وأساليب متكاملة تهدف في النهاية إلى تحقيق نتائج متكاملة. ويتم التكامل في العمل الإداري على مستويات مختلفة أهمها:

- التكامل بين الإدارة والبيئة المحيطة بها.
  - التكامل بين الموارد والإمكانات المتاحة للإدارة والأنظمة التي تباشر بها الإدارة استثمارها.
  - التكامل بين الموارد والإمكانات المتاحة للإدارة ومخرجات العمل الإداري.
  - التكامل بين أنشطة الإدارة ونتائج العمل الإداري.
  - التكامل بين مخرجات العمل الإداري وأنشطته ومعطيات البيئة الاقتصادية والسياسية والاجتماعية.
- مبدأ الانتاجية:**

يشير ذلك المبدأ إلى تحقيق قيمة مضافة بحيث تكون قيمة الناتج من عمل الإدارة أعلى من مجموع قيم المدخلات التي تم استخدامها في ذلك العمل.

#### **2-1-4 عناصر الإدارة:**

قد يعبر عنها في بعض المراجع على أنها وظائف الإدارة أو مهام الإدارة، ولقد قام كثير من العلماء بتقسيم الإدارة إلى عناصر متعددة: (عبدالحميد شرف، 1999م، ص 39) ولقد قسم هنري فايول الإدارة إلى خمسة عناصر هي:

1 . التخطيط

2 . التنظيم

3 . إصدار الأوامر

4 . التنسيق

5 . الرقابة

وقسمها سيد الهوارى إلى خمسة عناصر هي:

1 . التخطيط

2 . التنظيم

3 . القرار

4 . التوجيه

5 . الرقابة

وقسمها لوثر جيليك إلى سبعة عناصر هي:

1 - التخطيط

2 - التنظيم

3 - إدارة الأفراد

4 - التوجيه والقيادة

5 - التنسيق

6 - وضع القرار

7 - وضع الميزانيات.

ويرى الكاتب أن الإختلاف في التقسيمات السابقة كان شكلاً وليس مضموناً. لأنه لو نظرنا إلى رأي لوثر نجد أن القيادة هي عنصر من عناصر التوجيه ووضع الميزانيات في أحد عناصر التخطيط وإدارة الأفراد ليس لها مكان حيث أن الإدارة كلها إدارة أفراد لأنها تنفيذ الأعمال من خلال أشخاص آخرين.

ويرى الكاتب أن عناصر الإدارة يمكن أن تكون على النحو التالي: (عبدالحمد شرف، 1999م، ص

41-41)

**1- التخطيط: ويشتمل على:**

أ - سياسات

ب - إجراءات

ج - موازنات وإمكانات وتنبؤات

د - برامج العمل التنفيذية والزمنية.

**2 - التنظيم: ويشتمل على:**

أ - الهيكل التنظيمي

ب - تقسيم الواجبات

ج - تحديد المسؤوليات

د - تحديد العلاقات.

3 - القرار: ويشتمل على:

أ - تحديد المشكلة

ب - تحديد البدائل وتقويمها



ج - إختيار البديل الأمثل

د - إصدار القرار

4 - التوجيه: ويشتمل على:

أ - إتصالات

ب - روح معنوية

ج - القيادة

5 - المتابعة: وتشتمل على:

أ - معايير

ب - القياس

ج - التشخيص والعلاج

كل هذه العناصر تعمل لتحقيق هدف معين.

2-1-5 التنظيم:

2.1.5.1 تعريف التنظيم: ( حلیم المنیري، وآخر، 1991، ص 57 )

- التنظيم الجيد هو عبارة عن تعاون أي مجموعة من الأشخاص سواء كانت صغيرة أم كبيرة تحت قيادة رشيدة بحيث تحوهم رغبة أكثر في تحقيق الأهداف المشتركة مع قدر كاف من العناية بالعمل الإنساني.

وعرفه دافيس: أن التنظيم هو أي مجموعة من الأشخاص سواء كانت صغيرة أم كبيرة تتعاون بصورة فعالة فعالة على تدبير مواردها الإقتصادية لتحقيق غرض مشترك تحت قيادة موحدة.

ويعرفه هنري فايول: أن التنظيم إمداد المشروع بكل ما يساعده على تأدية وظيفته، تقضي وظيفة التنظيم من المديرين، إقامة العلاقات بين الأشخاص بعضهم ببعض وبين الأشياء بعضها ببعض. عرفه نارد: نظام للأنشطة منسقة إدارياً بين شخصين أو أكثر.

2.1.5.2 خطوات التنظيم:

هناك بعض الخطوات التي يجب أتباعها عند وضع الخطة التنظيمية لأحدي الهيئات أو المؤسسات. هذه الخطوات هي: ( حلیم المنیري، وآخر، 1999م، ص 61).

- 1 - بيان أهداف المؤسسة وتبعيتها ( حكومية أو أهلية ) وتصنيف الأعمال التي تقوم بها في مجموعة متناسقة.
- 2 - تحديد أعمال وواجبات الهيئة أو المؤسسة ونضيف الأعمال التي تقوم بها في مجموعة متناسقة.
- 3 - تحديد الإدارات والأقسام التي تكون هيكل التنظيم الإداري للمؤسسة وللإدارة لتحقيق أهدافها وتوضيح ذلك على خريطة التنظيم.
- 4 - تحديد إقتصاديات هذه الإدارات والأقسام وتحديد سلطاتها ومسئولياتها والعلاقة بينهما.
- 5 - تحديد عدد الوظائف والموظفين اللازمين لحاجة العمل بالمؤسسة والمؤهلات والشروط الواجب توافرها فيهم.
- 6 - تحديد إختصاصات وسلطات ومسئوليات هؤلاء الموظفين وتوضيح العلاقة بينهم.
- 7 - وضع لوائح العمل التنظيمية مثل لائحة الموظفين واللائحة المالية ولائحة المخازن والمشتريات.
- 8 - وضع نظم التي تحدد طرق إجراءات العمل في الإدارات والأقسام المختلفة بالمؤسسة.
- 9 - وضع نظم المراقبة الداخلية وتحديد أنواع ومحتويات التقارير الدورية الواجب تقديمها للمستويات الإدارية المختلفة.
- 10 - الدراسة المستمرة وتتبع تنظيم المؤسسة وتعديل هذا التنظيم بما يكفل التقدم المستمر.

## 2 . 1 . 5 . 3 أنواع التنظيم:

وينقسم التنظيم إلى نوعان هما: (حليم المنيري، وآخر، 1991م، ص 62-63).

1 - التنظيم الرسمي

2 - التنظيم الغير رسمي.

أولاً: التنظيم الرسمي:

هو الذي يهتم بالهيكل التكويني للمؤسسة ويشكلها أو مظهرها الهندسي وتحديد العلاقات والمستويات وتقسيم الأعمال وتوزيع الاختصاصات.

ثانياً: التنظيم الغير رسمي:

ويهتم بالدوافع الخاصة بالأفراد ولا يمكن توضيح تحديد مخطط باعتبار أنه يتولد تلقائياً وينبع من احتياجات الهيئة والعاملين بها وسلوكهم وأيضاً يرتبط بظروف وطبيعة الموقف.

2 . 1 . 5 . 4 أهمية التنظيم: (عبد الحميد، 1991م، ص 151).

1 - التنظيم يقسم العمل بين العاملين.

- 2 . التنظيم ينقل القرارات إلي أجزاء منظمة سواء من أعلى إلي أسفل أو من أسفل إلي أعلى .
- 3 . التنظيم يحدد أسلوباً نمطياً في العمل .
- 4 . التنظيم يوفر نظاماً ومعلومات للاتصالات .
- 5 . التنظيم يحقق تنمية وتدريب العاملين فيه .

#### 2 . 1 . 5 . 5 عناصر التنظيم:

يشمل التنظيم على عناصر رئيسية أهمها ما يلي:

- 1 . اقامة هيكل تنظيمي
- 2 . تقسيم الواجبات
- 3 . تحديد السلطات والمسئوليات
- 4 . تحديد العلاقات .

#### 2-1-6 القرار:

#### 2 . 1 . 6 . 1 مفهوم القرار:

إن عملية اتخاذ القرار ليست بالأمر السهل فلكي يتحول القرار إلي شكل عمل لا مجرد كلمات تخرج من المقرر أي بمعنى آخر يكون قراراً فعالاً لا بد أن يكون له مواصفات خاصة وبأسلوب معين وفي وقت مناسب حتى يمكن أن يترجم إلي شكل أعمال قابلة للتنفيذ ويحقق النتيجة المرجوه منه .

#### 2 . 1 . 6 . 2 تعريف القرار:

للقرار تعاريف كثيرة ومتعددة وتعرض لها الكثير من علماء الإدارة من قديم ويمكن ان نوجز منها ما يلي: (عبدالحמיד، 1991م، ص 152).

عرفه سيد الهواري بأنه: إختيار تصرف معين نعد دراسة وتفكير .

وعرفه على السلمى بأنه: إختيار بدائل مختلفة .

عرفه على رشيد بأنه: يرمى إلى اختيار واستعمال أحسن وسيلة للوصول إلى غاية ما .

عرفه جميل احمد توفيق بأنه: الاختيار القائم على أساس بعض المعايير لبدل واحد من بدلين محتملين أو أكثر .

#### 2 . 1 . 6 . 3 أنواع القرار:

تتقسم القرارات من وجهة التربية الرياضية إلى نوعين رئيسيين:

## أولاً: قرارات عادية:

وهي التي تتعلق بالمشكلات اليومية التكررة في المنشأة الرياضية وعادة تكون مشكلات انضباطية ويمكن البت فيها بصورة فورية، أما فيما يتعلق بالنواحي الفنية مثل التدريب وخلافه فيستعان فيها المتخصصين في المجالات المختلفة لتسهيل عملية اتخاذ القرارات.

## ثانياً: قرارات غير عادية:

وعادة ما تحتاج مثل هذه القرارات إلى وقت أكثر من مثيلاتها من القرارات العادية حيث إنها تخضع للدراسة فقد تكون دراسة مستفيضة مع تبادل الرأي على نطاق واسع، وينطبق على وضع الخطط أو عن مدي الاشتراك في أحد البطولات أو إنشاء فرق جديدة لبعض الأنشطة أو ملاعب أو شراء أدوات رياضية. من المشكلات التي لا تكرر في ميدان العمل الرياضي.

### 2. 1. 6. 4 عناصر القرار: (عبدالحמיד، 1991م، ص 155).

أجمعت آراء العلماء على أن عناصر القرار كالاتي:

1 - تحديد المشكلة

2 - تحديد البدائل وتقوميتها

3 - اختيار البديل الأمثل

4 - إصدار القرار.

### 2-1-7 التوجيه:

### 2. 1. 7. 1 مفهوم التوجيه: (عبدالحמיד، 1991م، ص 173).

التوجيه هو أحد عناصر العملية الإدارية ويظهر بصورة ما أثناء التخطيط والتنظيم ولكن يظهر جلياً أثناء العمليات التنفيذية ويأتي عقب إجراء عملية التخطيط والتنظيم حيث أنه يعمل على توجيه الأفراد المعنيين في مشروع ما نحو هدف محدد ويعبر نوع وحجم التوجيه على نوع وحجم التخطيط والتنظيم فكلما كان التخطيط والتنظيم أكثر وضوحاً وأكثر شمولاً وأكثر تفسيراً كلما قلت عمليات التوجيه وبالعكس كلما كان التخطيط والتنظيم أقل وضوحاً وأقل تفسيراً كلما زادت عمليات التوجيه.

### 2. 1. 7. 2 تعريف التوجيه:

يعرفه سيد الهواري بأنه: (عبدالحמיד، 1991م، ص 174-175).

الاتصال بالمرؤسين وإرشادهم للعمل لتحقيق الأهداف.

**يعرفه سعد جلال بأنه:**

مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه، ويفهم مشاكله، وأن يستغل إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعداداتوميول وأن يستغل إمكانيات بيئته فيحدد أهدافا تتفق وإمكانياته من ناحية وإمكانيات البيئة من ناحية أخرى نتيجة الفهم لنفسه وللبيئة ويختار الطرق المحققة لها بحكمه وتعقل فيتمكن بذلك من حل مشاكله حلا عمليا يؤدي إلى تكيفه مع نفسه ومع مجتمعه فيبلغ أقصى ما يمكن أن يبلغه من النمو والتكامل في شخصيته.

**ويعرفه روجيه جال بأنه:**

العملية الفنية المنظمة التي تهدف إلى مساعدة الفرد على اختيار الحل الملائم للمشكلة التي يعاني منها ووضع الخطط التي تؤدي إلى تحقيق هذا الحل والتكيف وفقا للوضع الجديد الذي يؤدي به هذا الحل.

### **3. 7. 1.2 عناصر التوجيه:**

ينكون التوجيه من ثلاثة عناصر رئيسية هي: (عبدالحميد، 1991م، ص 179-182).

1 - الاتصال.

2 - الاستثارة ( رفع الروح المعنوية ).

3 - القيادة.

**أولا: الاتصال:**

هو عملية فنية إلى حد كبيرة لأن الاقتراب من الآخرين بأسلوب يرتضونه لتوصيل أى معلومات إليهم لإتمام عمل ما يتطلب موهبة خاصة وقدرة فائقة فالاتصال يكون مفيدا إذا تم بالأسلوب الذي يتمشى وينتطبق مع شخصية من نريد الاتصال به، هذا الاتصال قد يكون راسيا من رئيس إلى مرؤس. وقد يكون عرضيا أو أفقيا فيكون من رئيس إلى آخر أو من مرؤس إلى مرؤس وقد يكون من مرؤس إلى رئيس لتوصيل رد الفعل.

أيضا هو عملية فنية بواسطتها يتم توصيل فكر من فرد إلى آخر في المنشأة الرياضية بغرض إحداث سلوك معين مطلوب أو تغيير سلوك غير مطلوب. ويأخذ الاتصال أشكالاً عديدة منها:

المذكرات - التعليمات - المنشورات - المقابلة الشخصية ..... الخ. ويتوقف استخدام أى شكل من هذه الأشكال على الموقف والمعلومات المراد توصيلها إلى الآخرين.

## ثانيا: التحفيز ( الاستثارة ):

إن ارتفاع مستوى المهارات الفنية وحدة للإنسان لا يكفي لتحقيق الأهداف بل يجب أن يواكبه ارتفاع فى مستوى المهارات السلوكية أيضا وإن حدث ارتفاع فى مستوى المهارات الفنية فقط جاءت النتائج مخيبة للأمال، ولكى يسهل التعامل مع الآخرين يلزم معرفة سلوكياتهم وهى أول النقاط التى يجب على أى مدير معرفتها حتى يسهل عليه توجيه هؤلاء الأفراد، ولمعرفة السلوك يجب الأمام بدوافعه حيث أن السلوك لا ينتج من فراغ ولكنه نتيجة لدافع معين، وبالتالي لا يمكن استثارة الأفراد أى تنشيط سلوكياتهم أو شحذها وتحريكها نحو الهدف المنشود إلا بعد معرفة الدوافع لأداء هذه السلوكيات لأن مسببات هذه السلوكيات هى الدافع.

## ثالثا: القيادة:

إن الظواهر فى العصر الحديث سواء فى مجتمعنا أو غيره من المجتمعات تشير بصورة جلية على أن العالم هو عالم المنظمات سواء كانت منظمات سياسية أو أو اقتصادية أو اجتماعية أو غيرها، هذه المنظمات أصبحت تعكس نوعية المجتمع التى تعيش فيه بل ونوع الحياة فى هذا المجتمع وأن القائمين بادارة هذه المنظمات وقيادتها هم الذين يكتبون تاريخها، ويقررون حاضرها بل ومستقبلها أيضا ويحددون مستوى الإداء وكمية ونوع الإنتاج ومن هنا أصبحت القيادة فى وقتنا الحاضر على درجة كبيرة من الأهمية والخطورة .

## 2-1-8 المتابعة: (عبد الحميد، 1991م، ص 219).

أن المتابعة وظيفة إدارية تقوم على أساس قياس وتصحيح أعمال المرؤسين وتوجيهها نحو الهدف المنشود، لأن من مشكلات الإدارة أنها لا تعلم مقدما أين توجد نقاط القوة والضعف أو متى تظهر وعلى هذا يجب تكوين نظام متابعة دقيق يستطيع التنبؤ أو معرفة أى انحراف أو بداية انحراف من خط الهيئة الرياضية. أن مهمة المتابعة هى التحديد مسألة ضبط وربط بدافع التعرف على المشكلات وحلها ويمكن النظر إليها أيضا على أنها عملية تقييم مستمرة تتضمن تحديد المستوى وقياس النتائج على أساس المستويات ثم التدخل لعلاج المشكلات والتغلب على نقاط الضعف.

ولذلك يجب أن تبدأ الرقابة المانعة أو المتابعة برقابة الإنسان لنفسه حتى لا يخرج عن الطريق السليم فى ممارسته لحياته فى نفس الوقت يكون قدوة لمرؤسيه والأمر الأكثر حيوية والذى يجب معرفته هو أن عملية المتابعة عملية مستمرة من بداية العملية الإدارية حتى نهايتها بل وقد تبدأ قبل ذلك بأن تنتبأ للمشكلات التى قد تحدث.

## 1.8.1.2 تعريف الرقابة المانعة ( المتابعة ):

بعض تعاريف علماء الادارة للرقابة المانعة: (عبدالحميد، 1991م، ص 220).  
يعرفها صلاح الشنواني بأنها: وظيفة إدارية تتطوى على قياس وتصحيح أعمال المساعدين والمرؤسين بغرض التأكد من أن الأهداف الموضوعية والخطط المرسومة قد حققت ونفذت.  
ويعرفها عبدالسلام بدوى بأنها: هي مجموعة الوسائل التي تمكن المشرفين على الشروع من التحقق من أن العمل يسير وفقا للأهداف والسياسات والبرامج التي سبق تحديدها على أن يعطى هؤلاء سلطة اتخاذ القرارات التي تتضمن سير العمل وأن توفر لهم المقاييس التي تحدد درجة الانحراف عن الأهداف والبرامج الموضوعية ثم تحليل أسبابه بمجرد ظهوره واتخاذ ما يلزم من الإجراءات لمعالجة هذه الانحرافات.

ويعرفها على السلمي بأنها: عملية الرقابة تعنى وجود قوة دافعة فى المشروع توجه أعماله إلى أهداف محددة بواسطة سياسات وقرارات محددة من قبل.

ويعرفها حسن توفيق بأنها: النشاط الذى تقوم به الإدارة لمتابعة وتنفيذ السياسات وتقييمها والعمل على إصلاح ما قد يعتريها من ضعف حتى يمكن تحقيق الأهداف المنشودة.

## 2.8.1.2 عناصر المتابعة:

يمكنك أن تكون عناصر المتابعة على النحو التالى: (عبدالحميد، 1991م، ص 221-224).

1 - وضع معايير .

2 - قياس الأداء .

3 - تشخيص وعلاج .

### 1 - وضع المعايير:

المعيار هو عبارة عن مقياس أو ميزان أو نموذج معتمد وموثوق فى صحته صادر عن هيئة رسمية أو جهة معترف بها تم إعداده كأساس للحكم على قيمة شىء معين .

أى أن المحك أو المعيار هو عبارة عن مقياس تم وضعه لتقدير قيمه ما فى الشىء من السمة أو الصفة أو الخاصية وهو يفيد كأساس للمقارنة .

وتكمن معايير المتابعة فى الأهداف التي حددت أثناء عملية التخطيط والتي تم استخلاصها من الخطة الموضوعية سلفا، ويلزى أن تكون هذه المعايير صالحة لأن تكون أدوات يقاس عليها مدى النجاح أو

التقدم أو القصور، بحيث تشمل الأداء الجيد المرغوب فيه وتحديد مستوى الأداء كما كيفامع عدم إغفال المدة اللازمة لهذا النوع من الأداء، وفي نفس الوقت تحديد التكلفة المخصصة له.

## 2 - قياس الأداء:

القياس بمفهوم بسيط يتحدد في تقدير المتغيرات المراد قياسها تقديرا كما، في ضوء وحدات لها صفة الثبات مثل قياس وزن اللاعب بالكيلو جرام أو قياس الطول بالسنتيمترات، أن القياس يجيب على مجموعة أسئلة تبدأ بكلمة كم ؟ مثل:

كم يبلغ طول هذا اللاعب ؟

كم يبلغ وزن هذا اللاعب ؟

كم مقدار قوة هذا اللاعب ؟

وهذا العنصر هو الخطوة التي تلى وضع المعايير وهي عبارة عن قياس الأداء الحالى والفعلى في ضوء المعايير التي سبق تحديدها ومدى علاقة هذا الأداء بالأهداف المطلوب تحقيقها ويتوقف نجاح هذا القياس على وضوح المعايير التي تم وضعها سلفا والتي يمكن أن ينسحب عليها هذا القياس فكلما كانت المعايير واضحة وصادقة كان القياس ممكنا وصدقا، وللعلم تفقد عملية المتابعة قيمتها في حالة غياب القياس السليم. وقد يتم القياس في التربية الرياضية في الجوانب الأتية: جانب بدنى، مهارى، خطى، معرفى، نفسى، اجتماعى، وذلك عن طريق اختبارات خاصة مقننة لكل جانب.

## 3 - التشخيص والعلاج:

بعد وضع المعايير اللازمة وقياس الأداء ومقارنته بالمعايير التي سبق وضعها يأتى دور تشخيص الإنحراف وعلاجه. فمن الطبيعى بعد إجراء عملية القياس ومقارنتها بمدى تحقيق الهدف يمكننا التوصل إلى نواحي القصور وأسبابها. وطالما توصلنا إلى أسباب المشكلات من اليسير علينا القيام بعملية العلاج فمثلا بعد عملية قياس الجانب البدنى للأفراد بمقياس صادق وثابت وموضوعى اتضح أن الأفراد يفتقرون إلى عنصر القوة ومن هنا يمكن إجراء تعديل المسار، كزيادة تمرينات القوة فى البرامج، وبالمتابعة المستمرة لحمل التدريب نوفر الكثير من المشكلات ونتجنب الظواهر التي لها آثارها السلبية مثل ظهور حالة التدريب الزائد التي يسببها الحمل الذي يتعدى المقدرة الخارجية للاعب وحالة عدم التكيف والتي يسببها الحمل الذي لم يصل إلى مقدرة اللاعب الخارجية، وكثيرا من الظواهر لها آثارها



الوخيمة على مستوى تقدم الأفراد والتي يمكن للمتابعة تحييدها وتجنب آثارها ( عبدالحميد، 1991، ص 219 - 224 ).

## 2-1-9 مستويات الإدارة:

تنقسم الإدارة إلي عدة مستويات وتختلف هذه المستويات من حيث نطاق العمل ( حجم العمل - حجم المستويات - السلطات الممنوحة ) إلي: ( اسلام محمد، 2015م، ص6)

**1. الإدارة العليا:** وهي تتعامل على المستوي الأعلى كوحدة متكاملة وتهتم بتحديد الأهداف العامة، ورسم السياسات الشاملة، ووضع الخطط والبرامج ذات العمل الطويل (إستراتيجية طويلة الأمد). هذا بالإضافة إلي توجيه الأنشطة الأساسية واعتماد الخطط والبرامج التي تعدها الإدارة الوسطي، والمتابعة الشاملة لأوجه النشاط المختلفة، وتحقيقاً لتصالبين المنظمة والبيئة المحيطة.

**2- الإدارة الوسطي:** تقوم الإدارة الوسطي بترجمة الأهداف العامة والسياسات المحددة من الإدارة العليا وعمل خطط وبرامج عمل قصيرة الأجل. مثل تغذية الإدارة العليا بالمعلومات والبيانات الخاصة بالنشاط، وتوجيه النشاط اليومي والعمليات الجارية وتنسيق الجهود المبذولة لتحقيق الأهداف المحددة والربط بين المستوي الأعلى والمستوي الأدنى للإدارة.

**3. الإدارة التنفيذية:** في هذا المستوي الإداري تكون درجة التخصص المهني بين أفراد الإدارة على درجة عالية حيث يكون منهم الفنيين والقائمين بالتنفيذ فعلاً.

## 2-1-10 مفهوم الإدارة الرياضية:

هي نشاط له مضمون ويحتوي على مكونات رئيسية، ويقوم به أفراد قادرين على استخدام ما هو متاح من موارد لتوجيه العاملين نحو أهداف محددة (حسام سامر، 2011، ص25).

## 2-1-11 أهمية الإدارة في التربية الرياضية:

تلعب الإدارة دوراً هاماً ورئيسياً في جميع مجالات التربية الرياضية سواء على مستوي الهيئات الرياضية أو المؤسسات التربوية أو حتي مستوي الفرق الرياضية ما يلي: (عبدالحميد، 1991م، ص 22).

أولاً: التربية الرياضية مظهر من مظاهر التربية تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي الذي يستخدم البدن بهدف خلق مواطن صالح يتمتع بالنمو الشامل المتمرن في النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية. تحت إشراف قيادة واعية.

**ثانياً:** أن الإدارة تعني البعد عن العشوائية والإرتجال، فكل مجال من مجالات التربية الرياضية في حاجة إلي أن يدار بأسلوب علمي بعيداً عن الصدفة، والجدير بالذكر أن الفشل الذي قد يصيب أحد مجالات التربية الرياضية يكزن سبب غياب الإدارة السليمة.

**ثالثاً:** الإدارة تحدد إطار عمل واضح يمكن العمل بمقتضاه دون ضياع الأهداف أو الإنحراف عنها، فمدير النادي الذي لا يخطط ولا ينظم لخطته ثم لا يوجه ولا يتابع هذا التخطيط والتنظيم فلن يكون قادراً على تحقيق الأهداف المطلوبة، كما أن مدرس التربية الرياضية الذي لا يمكنه تخطيط منهجه بأسلوب علمي يكون من الصعب عليه تحقيق هدف المنهج وهو الهدف الذي تسعى التربية الرياضية لتحقيقه من خلال هذا المنهج، ومدرّب الفريق الغير قادر على تخطيط وتنظيم وتوجيه ومتابعة فريقه لا يمكنه أن يحرز النتائج المرجوة من هذا الفريق.

**رابعاً:** الإدارة نشاط حتمي وحيوي لكل جهد جماعي فهي تتوج الجهود الإنسانية بالفاعلية والجدوي فمجهودات الجماعات تحتاج إلي تخطيط وتوجيه وتنظيم ومتابعة حتى تحقق الأهداف المطلوبة.

**خامساً:** أن الإدارة عملية لازمة وضرورية للتربية الرياضية، لأنه مهما كانت قوة وصلاحيّة أنشطة التربية الرياضية في مجالاتها المختلفة فلن تكون قادرة على تحقيق أهدافها في غيبة الإدارة السليمة.

**2-1-12 مكونات العملية الإدارية في المجال الرياضي:** ( طلحه حسام الدين ، وآخر ، 1997م، ص22)

### **1. العمومية :**

بمعني أن مكونات العملية الإدارية واحدة في جميع المنظمات أو المؤسسات مهما اختلفت أهدافها ومجالاتها وأنشطتها.

### **2- القابلية للتحويل:**

هناك مرونة في التحويل والانتقال بين المهارات الإدارية، كلما ارتفع المستوي الإداري كلما ظهرت هذه المرونة أكثر، أي بمعنى أنه كلما زادت نسبة الحاجة إلي المهارات الإدارية على باقي أنواع المهارات الأخرى (الفنية والإنسانية) كلما ساعد ذلك على سهولة التحويل بين المهارات الإدارية وعلى العكس في المستويات الدنيا للإدارة.

### **3- التشابك والترابط:**

فالوظيفة الإدارية ليست كياناً مستقلاً ولكنها جزء من كل وبمفهوم ألا يكون الكل هو مجموع

الأجزاء التي يتكون منها، بل يجب أن يفوق هذا المجموع، فالوظائف الإدارية ككيان منتج يجب أن تكون مخرجاته أكثر من مدخلاته.

#### 4- التابع:

إن عملية الفصل بين الوظائف الإدارية لا تظهر في الحياة العملية، خاصة في إدارة أي مؤسسة رياضية، فالمؤسسة تعمل بشكل ديناميكي، حيث قد تصاحب مرحلة التخطيط لرياضة ما في أي نادي رياضي مرحلة تنظيم لأي عمل إجتماعي أو ثقافي، ومرحلة متابعة أو رقابة لنشاط آخر.

#### 5- التكرار:

إن كل وظيفة إدارية تشمل بداخلها نسباً متفاوتة من باقي الوظائف الأخرى، فعند التخطيط لأي نشاط نجد أن هذه المرحلة أو الوظيفة الإدارية في حاحه إلي التنظيم والمراقبة والمتابعة واتخاذ القرار، ويظهر ذلك مدى التداخل الموجود بين الوظائف الإدارية بحيث لا يمكن الفصل بينها إلا لأغرض الدراسة فقط.

#### 2. 1. 13 مستويات الإدارة داخل المؤسسات الرياضية:

أولاً: الإدارة العليا: هي المجموعة الصغيرة من الأفراد في أعلي السلم الإداري، والتي تقوم السياسات والخطط العامة للمنظمة، ويتم تحقيق الهدف من خلالها.

وهناك عدة مسؤوليات للإدارة العليا داخل المنظمة الرياضية وهي على النحو التالي: ( كريم محمد،

2015م، ص55)

1. تحديد الأهداف العامة.

2. تطوير المجال الإداري.

3. وضع الخطط طويلة المدى.

4. التأكيد على المسؤولية الإجتماعية.

5. توجيه رقابة الأفراد.

6. رسم السياسات.

7. وضع هيكل تنظيمي.

8. التنبؤ بالأحداث.

ثانياً: الإدارة الوسطي: تلعب الإدارة الوسطي دوراً وسطاً بين الإدارة العليا والإدارة المباشرة، فمن ضمن إختصاصات متابعة السياسة العامة، ومتابعة تحقيق الأهداف، وترجمة الأهداف طويلة المدى إلي أهداف مرحلية قصيرة.

مسئوليات الإدارة الوسطي داخل المنظمة الرياضية وهي على النحو التالي:

1. المساهمة في وضع الخطط.
  2. وضع الخطط الفرعية
  3. رسم السياسات التنفيذية. تحديد السلطة والمسئولية.
  4. تدريب وتنمية الإدارة بالمنظمة.
  5. توجيه وتنسيق الأعمال، وبث روح الفريق ومراجعة النتائج.
  6. وضع معايير الأداء ورفع تقارير الدورية.
- ثالثاً: الإدارة المباشرة: يمثل مختلف أفراد المنظمة والذين يشغلون وظائف التنفيذ وهم مجموعة من المديرين الذين يشرفون علي مجهودات الأفراد الذين يؤديون العمليات التنفيذية للعمل.

## 2. 1. 14 الملامح الإدارية للمؤسسات الرياضية الناجحة: ( كريم محمد، 2015م، ص55)

1. مرونة التنظيم.
2. الإهتمام بالبحث والتطوير.
3. فعالية تنظيم الإتصالات.
4. التأكيد علي قيمة العمل الجماعي.
5. التأكيد علي العلاقات الإنسانية.
6. المدير يعمل علي تسهيل العمل أكثر من كونه متخذ للقرار.
7. الإهتمام بتدريب وتحفيز العاملين.
8. الإهتمام بتحسين مستوي جودة الخدمات التي تقدمها المنظمة الرياضية
9. الإهتمام بإحتياجات وإشباع رغبات الأعضاء.

## 2-2 المبحث الثاني: التخطيط الإستراتيجي

### 1-2-2 التخطيط:

يعد التخطيط مرحلة رئيسية من المراحل الوظيفية الإدارية التي تلي تحديد الأهداف وتوضيحها مباشرة ويعتبر المدخل الهام في نجاح أي مشروع أو برنامج، وجوهر التدبير والتفكير المسبق للنشاط (العمل). إن التخطيط تأتي كأول خطوة يقوم بها أي شخص أو جهاز مسؤول عن مؤسسة أو تنظيم أو برنامج. وبدون التخطيط لا يمكن القيام بالوظائف الإدارية الأخرى. ولتنتهي وظيفته بإنهائها وضع الخطط بل هو عملية مستمرة ومتداخلة مع باقي الوظائف ويتم التخطيط على المؤسسات وإدارتها أو المشاريع وحتى البرامج والأنشطة المحدودة.

### 2.2.2 مفهوم التخطيط:

يعد التخطيط أحد المدخلات الهامة لنجاح مشروع أو برنامج، كما يتضمن معني الإقتراضات أو الحلول المؤقتة، بالإضافة إلي أنه يلقي الضو على المسارات والخطط العريضة أو اتجاهات البرنامج، ويعني التنبؤ بما هو متوقع في المستقبل والإستعداد لهذه التوقعات ومقابلتها بمتطلباتها الأساسية. (محمود داوود، 2011، ص53)

يعتبر التخطيط أحد العناصر الجوهرية في عملية الإدارة وله أولوية على الوظائف الإدارية الأخرى من: تنظيم وتشكيل وتوجيه ورقابة، ويجب على الإدارة الحديثة التي تسعى بإستمرار إلي البقاء والنمو والنجاح أن تركز إهتمامها على التخطيط، فالمخطط هو الذي يجري وراء التحسينات والذي يبحث عن الأفكار الجديدة ويعمل على تطبيقها عملياً، كما أن هو الشخص الوحيد الذي يتمتع أفضل أكبر فرصة لجمع كل موارد المنشأة بعضها على البعض للوصول إلي هدف معين. (عاطف عدلي، 2009، ص22)

التخطيط هو عملية إتخاذ القرار الآن بشأن ما يجب عمله غداً وما هي أفضل الطرق لتنفيذه. ومن هم أفضل العناصر للقيام به وحتى يجب تنفيذه. فالتخطيط هو مرحلة التفكير التي تسبق أي عمل والتي تنتهي بإتخاذ القرارات المتعلقة بما يجب عمله وكيف يتم ومتي يتم. (جمال محمد، 2008، ص15)

### 2-2-3 أهمية التخطيط:

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتي المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير هادف، من أهم مزايا التخطيط:

1. يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها.

2. يبين مقدماً جميع الموارد اللازمة إستخدامها كماً ونوعاً، وبذلك يمكن الإستعداد لكل الظروف والإحتمالات.

3. يساعد على التخلص من المشاكل والعم على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والإستقرار.

4. يمكن بواسطته التنبؤ بالإحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد. (نجاري بن حاج علي،

2014، ص34)

## 2-2-4 مراحل التخطيط:

هناك مراحل محددة لعملية التخطيط هي كفيلة يجعل التخطيط تسير في النهج الصحيح لتحقيق الهدف كما يأتي:

### أولاً: تحديد الأهداف:

أن تحديد الأهداف المطلوبة من المؤسسة أو البرنامج أو النشاط هو من أهم مقومات التخطيط. فالأهداف هي ما يرغب القائمون علي المؤسسة أو البرنامج في الوصول إليها ومن خلالها يتضح للعاملين ما هو المطلوب منهم تحقيقه. والأهداف يجب أن تكون واقعية يمكن تحقيقها، ومرنة أيضاً قابلة للتغيير والتعديل ويجب أن تكون مفهومة وواضحة وقابلة للقياس وألا تكون متعارضة مع الأهداف العامة للدولة بل مكملة لها، كما يجب أن تكون هناك أولوية للأهداف العامة ثم تتبعها الأهداف الخاصة لكل جزء من المشروع أو لكل جزء من الخطة.

### ثانياً: جمع المعلومات والبيانات وتحليلها:

المرحلة الثانية من مراحل التخطيط هي جمعها للبيانات الخاصة بالمشروع أو بالنشاط وتحليلها جيداً. فعلي سبيل المثال، عند إعداد الخطة لأي إتحاد رياضي يتم تجميع بعض المعلومات الخاصة بعدد اللاعبين من المستويات المختلفة، والأندية والجهات التي تزاول النشاط، والمستوي الفني للاعبين وعدد المدربين والأجهزة والأدوات المتوفرة والمستويات الإقليمية والقارية والعالمية، والتقارير المقدمة حول اللعبة، وأي دراسات أجريت على اللعبة من معلومات مطلوبة لأعداد الخطة. ويتم تحليل هذه البيانات تحليلاً دقيقاً.

### ثالثاً: رسم السياسات التي تحدد تصرفات العاملين:

السياسات هي المبادئ والأساليب التي تحكم تصرفات العاملين بالمؤسسة أو البرنامج، فهي

المبادئ العامة التي تحكم إتخاذ القرارات الخاصة بالبرنامج أو المشروع، وهي تتبع تحديد الأهداف. فالأهداف توضح ما هو مطلوب بلوغه، أما السياسات فتوضع الكيفية التي تم من خلالها يتم تحقيق الأهداف. وكمثل لأحوال السياسات في أحد الأندية الرياضية ما يلي:

كسياسة عامة يتولي النادي تشجيع كافة أبناء المنطقة للإنخراط في النادي مع توفير كافة وسائل قضاء أوقات فراغهم بما يعود عليهم بالمنفعة.

#### رابعاً: وضع الخطط البديلة:

بعد تحديد الأهداف وجمع البيانات وتحليلها يتم تحديد الموارد البشرية والمادية المطلوبة كالمدرين واللاعبين والصالات والأجهزة والأدوات والإمكانات الأخرى المطلوبة جميعها. ثم يتم تحديد الإطار العام لتنفيذ الخطة بعد تحديد كافة الإمكانيات البشرية والمادية المطلوبة. وترسم الخطة كيفية التنفيذ والإجراءات التفضيلية لتنفيذ كل جزء من أجزائها ثم تحديد الأماكن والجهات التي تنفذ بها الأنشطة المختلفة والإحتياجات البشرية للتنفيذ والميزانية التقديرية. (محمد داوود، ص 61)

#### 2-2-5 أنواع التخطيط:

تنقسم الخطة وفقاً للفترة الزمنية التي تستغرقها الخطة إلى ثلاثة أنواع:

##### أ. التخطيط قصير الأجل:

وهو الذي يحاول أن يخطط لفترة لا تزيد عن سنتين في أطول الحالات وغالباً ما تكون الفترة المحددة سنة واحدة فقط أو أقل، وهذا النوع من التخطيط يتعلق بالمستقبل القريب ويهدف هذا التخطيط إلى معالجة الأزمات الطارئة التي قد تستمر لمدة قصيرة والتغلب عليها، في المجال الرياضي يستخدم هذا النوع للإستعداد للمنافسات والبطولات المحلية التي تقام في فترة زمنية قصيرة.

##### ب. التخطيط متوسط الأجل:

وهو الذي يغطي فترة تتراوح في معظم الأحيان بين ثلاث وخمس سنوات، أما المدي المألوف لمثل هذه الخطط عادة فهو التخطيط لمدة خمس سنوات، ويقصد بالتخطيط متوسط الأجل ذلك الذي يغطي أكثر من سنة وحتى خمس سنوات. يستخدم هذا النوع من التخطيط عند الإستعداد للمشاركة في البطولات الأولمبية وكأس العالم الذي يقام في كل أربعة إلى خمسة سنوات.

##### ج. التخطيط طويل الأجل:

يهدف هذا النوع من التخطيط إلى وضع خطط لفترة زمنية طويلة المدى وعادة تستغرق أكثر من خمس سنوات إلى عشرين سنة مقبلة أو أكثر، وكلما طالت المدة الزمنية للخطة كلما زادت صعوبة التنبؤ

بمشاكل المستقبل وأخذها في الحسبان، ولكن ولكن الإداري والقائد الفعال هو الذي يصل إلي التنبؤ المعقول والقريب من الدقة على أن يجعل الخطة تتسم بالمرونة المطلوبة للتماشي مع متغيرات الزمن أثناء التنفيذ. (رماح للبحوث والدراسات، 2010، ص13)

## 2-2-6 فوائد التخطيط:

1. تحديد الأهداف وسبل تحقيقها.
2. التنبؤ بالمشاكل والعقبات التي يمكن أن تواجه العمل.
3. تحديد الواجبات لكافة أفراد الأجهزة الفنية والإدارية المسؤولة عن العمل.
4. الإختيار بين بدائل الخطط والبرامج الموضوعة.
5. خلق علاقة إتصال فعال بين كافة الأجهزة الفنية والإدارية والمسؤولين.
6. الإقتصاد في الجهد والمال والوقت. (محمود داوود، ص55)

## 2-2-7 التخطيط والخطة في العمل الرياضي:

كثيراً ما يخلط العاملون في المجال الرياضي بشكل عام بين مفهوم التخطيط والخطة، حيث يعبرون عن التخطيط بأنه خطه والحقيقة غير ذلك.

فالخطة هي منهاج أو برنامج لتحقيق المطلوب من الأهداف وتحديد كيفية تحقيقه من خلال توظيف كافة الإعدادات والإمكانات لكل جوانبها اللازمة لتحقيق الأهداف بشكل موزع على مدة معينة، وكل ذلك في إطار سياسات وإجراءات محددة.

أما التخطيط فهو عملية أوسع وأشمل من مفهوم الخطة فالتخطيط هو عملية تنبؤ بالمستويات والأهداف الي سيصل أو المؤمل الوصول إليها في المستقبل والإستعداد لهذه الأهداف أو المستويات بالخطة.

إذن التخطيط عملية شاقة ممتدة زمنياً وعملياً في المستقبل وتتضمن تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية. ويعتبر أفضل طريق لضمان التطور المستمر.

## 8.2.2 تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي، والإستعداد بعناصر العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها في إطار محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.



## 9.2.2 عناصر الخطة الجيدة في العمل الرياضي:

عند الإنتهاء من وضع الخطة من قبل المدرب أو المدرس يجب أن تكون متضمنة العناصر الآتية:

1. عنوان الخطة.
2. أسماء المشاركين بوضع الخطة من أجل الإهتمام والمساهمة بتنفيذها من قبلهم.
3. الغرض من الخطة ومدى أهميتها للمؤسسة.
4. عرض الموقف وهذا يعني عرض المشكلة التي تعالجها الخطة.
5. البرامج والإجراءات وهي أساليب العمل المتبقية والتي تشمل:
  - \* تقديم مبدأ لوضع الخطة
  - \* توضيح درجة صلاحيتها.
1. التوقيت: وذلك بتوضيح الوقت اللازم لتنفيذها وكذلك تحديد وقت كل جزء ن أجزائها.
2. النتائج المتوقعة: ويعني معرفة خلاصة العمل من خلال الإيجابيات والسلبيات المتحققة مع ذكر الإحتمالات المتوقعة نتيجة تطبيق برنامج الخطة.
3. معرفة الموارد البشرية والمادية المتوفرة والتي يمكن تدبيرها.
4. تخطيط الموازنة المالية على شكل أبواب للصرف والإنفاق وعلى ما يتحقق من إيرادات.
5. تثبيت المواعيد ويقصد به تاريخ الخطة والموافقة عليها وإقرارها. (محمود، 2011، ص75)

### 2-2-10 مفهوم الإستراتيجية:

هناك عدة مفاهيم خاصة لبعض الفقهاء المختصين في الأعمال الإدارية والإستراتيجية.

- ولذلك نجد توماس يعرفها بأنها خطط وأنشطة المنظمة التي يتم وضعها بطريقة تضمن خلق درجة من التطابق بين رسالة المنظمة وأهدافها، وبين هذه الرسالة والبيئة التي تعمل بها بصورة فعالة وذات كفاءة عالية.

- كما يعرفها Alfred chandler بأنها تمثل إعداد الأهداف والغايات الأساسية طويلة الأجل لمؤسسة وإختيار خطط العمل وتخصيص الموارد الضرورية.

### 2-2-11 شروط وضع الإستراتيجية:

هناك شروط يجب توفرها عند وضع الإستراتيجية:

1. أن تكون الإستراتيجية محددة وواضحة.
2. أن تستفيد وتستعمل الفرص الممنوحة من المحيط الوطني والدولي.

3. أن تكون ملائمة لإمكانيات المؤسسة وبمستوي مخاطر مقبولة.
4. أن تكون مختلف شروط الإستراتيجية متناسقة مع الإتجاهات العامة لمختلف أقسام المؤسسة.
5. أن تكون ملائمة لمستوي مقبول من المساهمة في إفادة المجتمع.
6. ضرورة وجود مؤشرات أو مقاييس لمتابعة نسب تنفيذ الإستراتيجية. (معطا الله إلياس، 2016، ص18)

التخطيط الإستراتيجي:

### 2-2-12 تعريف التخطيط الإستراتيجي:

يعرف كونارد conard التخطيط الإستراتيجي على أنه منهج نظامي يستشرق آفاق المستقبلات التربوية والتعليمية المحتملة والممكنة ويستعد لمواجهةها بتشخيص الإمكانيات المتاحة والمتوقعة وتصميم الإستراتيجيات البديلة وإتخاذ القرارات بعقلانية بشأن تنفيذ ومتابعة هذا التشخيص ويؤكد على أنه منهج ديناميكي وأسلوب علمي يجري وفقاً لمنطق وتفكير منظم تحكمه القوانين العلمية فهو منهج ديمقراطي يتمثل في دعوته لكل الأعضاء بالمؤسسة للمشاركة في عملية التخطيط بكافة مراحلها.

### 2-2-13 مزايا التخطيط الإستراتيجي:

1. يساعد المؤسسة على التكيف مع أي تغير قد يحدث مستقبلاً.
2. يساعد على والإبتكار الإبداع.
3. يشجع على إستخدام المنطق العلمي في التفكير والتصريف.
4. يرفع حماس ودافعية العاملين.
5. هو المفتاح الي التطور والإنتاج.
6. يقد م اساساً متيناً لتنظيم العمل.
7. يساعد على تفويض السلطة.
8. هو أساس المعلومات والإتصال.
9. هو أساس عمليات المتابعة والرقابة.

### 2-2-14 متطلبات نجاح التخطيط الإستراتيجي:

1. لا بد من إقناع المسؤولين المؤسسة بأهمية التخطيط الإستراتيجي والجدية في التعامل مع الموضوع.
2. توفير متطلبات الخطة من موارد مالية وبشرية وتنظيمية وتقنية.

3. وجود قيادات وكوادر مؤهلة تتمتع بالمهارات الإدارية الأساسية بوضع برنامج زمني مناسب وتسمية المعنيين بالتنفيذ ومسائلهم.

4. توافق الهيكل التنظيمي مع الخطط الإستراتيجية.

5. الواقعية في التقديرات والخطط حتي لا تصبح الأهداف مجرد أحلام أمني. (محمد عنتر، 2014، ص20)

## 2-2-15 فوائد التخطيط الإستراتيجي:

تؤدي ممارسة التخطيط الإستراتيجي إلي حصول المنشآت على العديد من الفوائد منها:

1. يرسم الطريق الذي بموجبه يمكن التنبؤ بالمشاكل والفرص المستقبلية.
2. يزود العاملين بأهداف واتجاهات واضحة من أجل مستقبل الإدارة.
3. ينتج عن استخدامه أداء أفضل وأكثر فاعلية إذا ما قورن بأداء أي مؤسسة لا تستخدم مفاهيم الإدارة الإستراتيجية.

4. يزيد من رضا العاملين وحفزهم للعمل بنشاط.

5. ينتج عن استخدامه قرارات أفضل وأسرع.

6. يمكن النظر إليه باعتباره أحد أدوات التكنولوجيا الإدارية والتي قد أساء البعض فهمها فثمة فارقاً كبيراً بينها وبين استخدام الألات وبخاصة استخدام الحسابات الإلكترونية في العمل الإداري. (محمد عنتر، 2014م، ص21)

7. يزود المنشآت بمرشد حول ما الذي تسعى لتحقيقه.

8. يزود المسؤولين بأسلوب التفكير للمنشأة ككل.

9. يساعد المنشأة على توقع التغيرات في البيئة المحيطة بها وكيفية التأقلم معها.

10. يزيد الوعي بها وسياسة المديرين لرياح التغيير والتهديدات والفرص المحيطة.

11. يقدم المنطق السليم في تقسيم الموازنات التي يقدمها المدبرون.

12. ينظم التسلسل في الجهود التخطيطية عبر المستويات الإدارية المختلفة.

13. يجعل المدير خلاقاً ومبتكر وبيادر بوضع الأهداف وليس متلقياً لها.

14. يوضح صورة المنشأة أمام كافة جماعات المصالح. (معط الله، 2016م، ص20)

## 2-2-16 التخطيط الرياضي:

نظراً لأن التخطيط نهج يتبع في شتي المجالات ضماناً لتحقيق الهدف في هذا المجال، فإن

الوسيلة المثلى والنهج الشائع والمستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضياً. فالخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العلمي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له. بالإضافة إلي المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضاً مستخلصاً بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي والمدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه والتوقع حدوثهمع الإستعداد لهذا المستقبل بمقدر المستطاع ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضة (( إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضة هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الإتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)).

والتنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضاً واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالإتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضة، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضة وفقاً لهذه الإتجاهات الرئيسية كما يلي:

1. النواحي الإقليمية والإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية.
2. التطوير العملي.
3. الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية.
4. الأطارات المتخصصة في كل مجال.
5. تطوير القدرة البدنية للأفراد.
6. تطوير مستوي المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية (أرقام قياسية).
7. تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضة.

ولا يعتبر وجود القدرة الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ والتخطيط فقط، بل أيضاً يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات. (معطاً الله، مصدر سابق، ص21)

## 2-2-17 أهداف التخطيط الإستراتيجي في النشاط الرياضي:

1. توضيح أهداف العمل المراد تنفيذه.
2. توضيح الأهداف الفرعية المنسقة من الأهداف العامة.
3. توضيح فلسفة العمل الجماعي لإنجاز الأهداف الموضوعية.
4. تحديد المسار الذي يجب إتباعه لتنفيذ العمل.
5. وضع تصور لكيفية الإستفادة من الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة.

6. تحديد الوقت الذي تتطلبه كل مرحلة من مراحل العمل.
7. التنبؤ بالمشكلات المتوقعة حدوثها ووضع الحلول لمواجهتها.
8. التنبؤ بالصعوبات المحتملة وكيفية مواجهتها.
9. يحدد أسلوب الرقابة المتبع للتأكد من أن ما تم تخطيطه يتم تنفيذه.
10. يحدد أسلوب تكوين الهيكل التنظيمي للعمل.
11. يحقق الإرتباط المنطقي بين القرارات.
12. تحديد البناء التنظيمي لبلوغ هذه الأهداف.
13. تحديد البرنامج الزمني لتحقيق تلك الأهداف. (جمال، 2008، ص 21)

جدول رقم ( 1 ) يوضح عناصر التخطيط الإستراتيجي بالمؤسسة الرياضية

الرقم	العنصر
1	رسالة المؤسسة the mission - النشاط الذي ينبغي أن تقوم به المؤسسة الرياضية ودورها في المجتمع. - الأهداف الرئيسية للمؤسسة الرياضية.
2	الغايات objectives - الأهداف التي تحقق رسالة المؤسسة الرياضية.
3	الاستراتيجية strategy - هي الأهداف العامة التي تسعى المؤسسة إلى تحقيقها على المدى الطويل.
4	السياسات policies - هي المبادئ العامة التي تتبعها المؤسسة إلى تحقيق أهدافها ورسالتها.
5	البرامج programs - مجموعة الأنشطة المتعلقة باستخدام الموارد لتحقيق أهداف المؤسسة.
6	تخصيص الموارد الاستراتيجية strategic resources allocation - تخصيص الموارد لبرامج معينة أحيانا تخصص لأهداف واستراتيجيات بذاتها.

( حسن أحمد الشافعي، 2007م، ص 19 ).

## 2-3 المبحث الثالث: ألعاب القوي

### 2.3.1 ألعاب القوي:

ألعاب القوي هي مجموعة مسابقات المضمار والميدان التي تتمثل في مسابقات الجري والرمي والوثب والقفز والمشي، ويرجع تاريخ بداية ظهورها وممارستها إلى قديم الزمان، فهي تعد من أقدم ألعاب الرياضة التي مارسها الإنسان منذ ظهوره على سطح الأرض، لأن جملة مهاراتها الحركية تتمثل جملة الحركات الإرادية التي يمارسها الإنسان في حياته اليومية العملية أو المعيشية بقصد كسب العيش أو الدفاع عن النفس، من مشي وجري ووثب وقفز ورمي، لهذه الأسباب كلها فإن الإنسان نجده قد مارس ألعاب القوي منذ بداية الإنسان الأول، لذا أطلق عليها أسم أم الألعاب الرياضية لقدم ممارستها كنشاط رياضي إضافة لأحتواء مهاراتها على معظم الحركات الرياضية التي تحويها الأنشطة الرياضية الأخرى، بل أنها تعتبر عصب الدورات الأولمبية القديمة لأن برنامج مسابقاتها كان من مجمله يحوي مسابقات ألعاب القوي، فأخذ الخبراء يطلقون عليها عروس الدورات الأولمبية لأنها تستحوذ على قدر كبير من البرنامج الأولمبي وأعجاب المتفرجين، ألعاب القوي نشاط رياضي جذب للملايين من الكبار والصغار لمشاهدتها في المضامير أو عبر شاشات التلفاز، فهي تتميز على الأنشطة الرياضية الأخرى بأن اللاعب فيها يمثل فريقاً كاملاً في الدورات الرياضية العالمية والأولمبية نظراً لأن الميدالية التي يفوز بها العداء في هذه الدورات تساوي الميدالية التي يفوز بها فريق جماعي يفوق ثمانية عشر لاعباً، كما تتميز أيضاً بالبساطة والسهولة في الممارسة، ويمكن لمضمار واحد أن يضم في وقت واحد أكثر من ثلاثمائة متسابق يتنافسون في مسابقاتها المختلفة والمتنوعة التي تتعدى الأربعين مسابقة، بهذا الكم الهائل من المسابقات يمكن لأي فرد يجد لنفسه مسابقة وفقاً لقدراته وإمكاناته البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية. (مكي فضل المولي، 2009م، ص159)

### 2-3-2 أهمية ممارسة ألعاب القوي:

تعتبر ألعاب القوي من الألعاب الشعبية عند كثير من الدول لبساطتها وسهولة ادائها، لذلك أصبحت تمارس على نطاق واسع في العالم. وتتحصر أهمية ألعاب القوي في الأتي: (مكي فضل المولي، 2009م، ص160)

#### .الأهمية الصحية:

1. ممارسة ألعاب القوي تعمل على محافظة صحة الجسم من الأمراض.
2. تعمل على معالجة الكثير من الأمراض المزمنة مثل ضغط الدم والسكر وأمراض القلب والشرابين

3. تكسب الفرد القوام الجيد.

- الأهمية التربوية:

1. تساعد في غرس القيم والمفاهيم التربوية.

2. تكسب الممارس الصبر والجلد النفسي.

3. تكسب الفرد الروح التنافسية والطموح العالي.

- الأهمية التدريبية:

1. تكسب اللياقة البدنية.

2. تكسب المهارات الرياضية.

3. رفع الكفاءة الفسيولوجية للاعبين.

- الأهمية الترويحية:

1. تسهم في استثمار وقت الفراغ.

2. تسهم في الشعور بالمتعة والراحة.

2-3-3 تقسيم مسابقات ألعاب القوى:

تضم ألعاب القوى نحو أربعين مسابقة وأكثر بمشتقاتها التي تختلف عن بعضها البعض، هذا العدد الكبير من المسابقات قسم إلي نوعين من المسابقات تندرج تحتها جميع مسابقات ألعاب القوى وهناك تقسيم عالمي وتقسيم أولمبي. (سمير عباس عمر، وآخرون، 2002م، ص19)

4.3.2 مسابقات الرجال:

1. المسافات القصيرة:

عالمي ( 100متر . 200متر . 400متر )

أولمبي ( 100متر . 200متر . 400متر )

2. المسافات المتوسطة:

عالمي ( 800متر . 1000متر . 1500متر . واحد ميل )

أولمبي ( 800متر . 1500متر )

3. المسافات الطويلة:

عالمي ( 2كم . 3كم . 5كم . ساعة جري . 20كم . 25كم . 30كم . المارثون ( 42.195كم ) .

أولمبي ( 5000متر . 10000متر . مارثون ( 42.195كم ) .

#### 4. سباقات المشي:

عالمي ( 20كم . 30كم . 50كم . ساعتان مشي ).

أولمبي ( 20كم . 50كم ).

#### الحواجز والموانع:

عالمي ( 110متر . 400متر . 3000متر موانع )

أولمبي ( 110متر . 400متر . 3000متر موانع ).

#### 6. التتابعات:

عالمي ( 4×100متر . 4×200متر . 4×400متر . 4×800متر . 4×1500متر ).

أولمبي ( 4×100متر . 4×400متر ).

7. الوثب والقفز: عالمي وأولمبي: عالي . طويل . ثلاثي . زانة.

8. رمي ودفع: عالمي وأولمبي: جلة . قرص . رمح . مطرقة.

#### 9. المسابقة العشارية: للرجال:

اليوم الأول: 100متر . طويل . جله . عالي . 400متر.

اليوم الثاني: 110متر حواجز . قرص . زانه . رمح . 1500متر.

#### 5.3.2 مسابقات السيدات:

##### 1. المسافات القصيرة:

عالمي (100متر . 200متر . 400متر ).

أولمبي (100متر . 200متر . 400متر ).

##### 2. المسافات المتوسطة والطويلة:

عالمي ( 800متر . 1500متر . 300متر ).

أولمبي ( 800متر . 1500متر ).

##### 3. سباقات التتابع:

عالمي ( 4×100متر . 4×200متر . 4×800متر ).

أولمبي ( 4×100متر . 4×400متر ).

4. سباقات الحواجز: عالمي ( 100متر . 400متر )، أولمبي (100متر).

5. مسابقات الوثب: عالمي وأولمبي: عالي . طويل.



6. مسابقات الرمي: عالمي وأولمبي: جلة . قرص . رمح .

7. المسابقات السباعية:

اليوم الأول: 100 حواجز . جلة . عالي . 200 متر .

اليوم الثاني: طويل . رمح . 800 متر .

جدول رقم ( 2 ) يوضح

أرقام التأهيل والأوزان

الجنس		الفعالية
اناث	ذكور	
110 سم	140 سم	إرتفاع عارضة الوثب العالي
	84 سم	إرتفاع الحاجز للذكور ( 110 م حواجز )
76.2 سم		إرتفاع الحاجز للإناث ( 110 م حواجز )
76.2 سم	84 سم	إرتفاع الحاجز ( 400 م حواجز )
	76.2 سم	2000 م موانع
8 سم	11 م	بعد لوحة الإرتقاء / الوثب الثلاثي
4 كغم	5 كغم	وزن الكرة الحديدية
1 كغم	1.5 كغم	وزن القرص
600 غم	700 غم	وزن الرمح

( حسام سامر ، 2011م ص 38 ) .

### 2-3-6 أنظمة الطاقة في مسابقات المضمار:

يعتبر موضوع الطاقة من أهم الموضوعات العملية في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي

نظراً لإرتباط الطاقة بحياة الإنسان بصفة عامة ومجريات أوضاع الجسم في النشاط البدني

بصفة خاصة فتتوزع حركات الجسم والأنشطة البدنية المختلفة يقابله أيضاً تنوعاً كبيراً في نظم

إنتاج الطاقة .

فالطاقة هي مصدر الإنتقاضات العضلية المسئولة عن حركات وأوضاع الجسم المختلفة .

وتختلف الأنشطة الرياضية في متطلباتها من الطاقة والمثال على ذلك: فإن العدو يعتبر من الأنشطة التي تحتاج إنتاج كمية كبيرة من الطاقة في فترة زمنية قصيرة جداً، بينما تحتاج أنشطة جري المسافات الطويلة لإنتاج طاقة لفترة زمنية طويلة. وتتطلب أنواع الأنشطة الأخرى درجات متفاوتة بين كلا النوعين في إنتاج الطاقة.

تنقسم الطاقة إلى ستة أشكال هي:

1. الطاقة الكيميائية
2. الطاقة الميكانيكية
3. الطاقة الحرارية
4. الطاقة الضوئية
5. الطاقة الكهربائية
6. الطاقة النووية.

وللطاقة مصادر كثيرة وتعتبر الشمس هو المصدر الأم لكل مصادر الطاقة فالشمس تحد الأرض بأسباب الطاقة التي تحترق فيها على أشكال مختلفة. ويحتاج العمل العضلي في جسم الإنسان إلى أشكال الطاقة الكيميائية التي تتحول إلى طاقة ميكانيكية تساعد على الأداء الحركي.

إن الطعام الذي يتناوله الفرد يتحول إلى طاقة كيميائية في وجود الأوكسجين مع إنتاج ثاني أكسيد الكربون والماء ولكن هذه الطاقة الكيميائية لا يمكن أن تؤدي إلى إنتاج شغل ميكانيكي أو إنقباضي عضلي بطريقة مباشرة ولكنها تستخدم في تكوين مركب كيميائي يسمى ثلاثي أدينوزين الفوسفات أو بإختصار (ATP). ( ابراهيم سالم السكار، وآخرون، 1998م، ص 60 )

## 2-3-7 مصادر الطاقة والعمل البدني الهوائي واللاهوائي:

إنه خلال الجري تقوم أجهزة الجسم الحيوية بتحويل الطاقة الكيميائية إلى طاقة حركية داخل العضلات وعند قيام العضلات بالعمل تحدث تغيرات كيميائية حيوية تتمثل في تكسيد وتحويل الجليكوجين وإنتاج ثاني أكسيد الكربون والماء وطاقة حرارية مخزونة في صورة مركبات كيميائية داخل مسالك الأنسجة في الألياف العضلية.

إن الأنشطة البدنية العنيفة ذات فترة الدوام القصيرة مثل مسابقات العدو تعتبر من المسابقات اللاهوائية حيث يعتمد نظام إنتاج الطاقة على المركب الكيميائي فوسفات الكرياتين لإنتاج جزيئات ثلاثي أدينوزين الفوسفات (ATP) وأنه أثناء التمثيل الغذائي واللاهوائي فإن إنقباض الألياف العضلية وقصرها يصاحبه في نفس الوقت تحلل مائي لأدينوزين ثلاثي الفوسفات فيتحول إلى أدينوزين ثنائي الفوسفات بالإضافة إلى جزيئي فوسفات وتحرر وتنتج الطاقة اللازمة للإنقباض العضلي.

إن الألياف العضلية البيضاء لها قدرة عالية على الإنقباض وإنتاج جزيئات ثلاثي أدينوزين

الفوسفات (ATP) لا هوائياً ولذا فهي توجد بنسبه أكبر في عضلات لاعب العدو ومتسابقى السرعة، والألياف التي تشارك في العمل العضلي أثناء المجهود اللاهوائي هي الألياف العضلية البيضاء وهي تمثل 50% تقريباً من ألياف العضلة.

والتدريبات الطويلة التي تستغرق أكثر من ثلاث دقائق ونصف هي تدريبات هوائية يستخدم خلالها الجلوكوز كوقود لإنتاج الطاقة وتتمثل هذه السباقات التي تزيد عن 1500 متر جرياً حيث يتغلب فيها نسبة العمل الهوائي على العمل اللاهوائي. وتقوم الألياف العضلية الحمراء بدور أساسي خلال هذا العمل العضلي حيث تتميز بالقدرة العالية لإنتاج جزيئات ثلاثي أدنيوزين الفوسفات (ATP) هوائياً وبكميات لذلك فهي توجد بنسبة أكبر لدي لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة ولاعبي المسابقات التي تتطلب التحمل. ( ابراهيم سالم السكار، مصدر سابق، ص61)

### 2-3-8 الطاقة والنشاط الرياضي:

مع التطور الرقمي وإرتفاع المستوي الفني في مختلف الألعاب الرياضية وكذلك التطور في علوم وظائف الأعضاء والكيمياء الحيوية أهتم كثير من الباحثين في المجال الرياضي بمحاولة التوصل إلي أساليب لتحسين العمليات الحيوية الخاصة بإنتاج الطاقة اللازمة لأداء العمل العضلي وزيادة القدرة على الأداء البدني خلال الأنشطة الرياضية المختلفة.

إن الكربوهيدرات تعتبر المصدر الرئيسي لإنتاج الطاقة ويذيد أهميتها أن كمية الأوكسوجين اللازمة لأكسدتها تقل عن الكمية اللازمة لأكسدة الدهون. ولذلك فهي تعد مصدراً أساسياً لطاقة أثناء النشاط البدني والطاقة الناتجة لا تستخدم بصورة مباشرة في أداء العمل العضلي ولكنها تستخدم في تكوين المركب الكيميائي ثلاثي أدنيوزين الفوسفات (ATP) حيث يقوم الجسم بنشاطه إعتياداً على الطاقة الناتجة من إنشطار هذا المركب وحيث أن كميته المخزونه بالعضلات قليلة جداً لا تكفي لإنتاج الطاقة إلا لبضع ثواني، ولذلك يلجأ الجسم إلي إعادة بناء ثلاثي أدنيوزين الفوسفات (ATP) بطريقة مختلفة.

### 2-3-9 نظم إنتاج الطاقة:

إن نظم إنتاج الطاقة تتوع داخل الجسم بتنوع طرق أداء الأنشطة الرياضية وكيفية ممارستها أن إنتاج الطاقة اللازمة لإعادة بناء حركي ثلاثي أدنيوزين الفوسفات (ATP) يتم عن طريق ثلاث نظم رئيسية هي:

. النظام الفوسفاتي

. نظام حامض اللاكتيك

. النظام الأكسوجيني أو النظام الهوائي

### أولاً: . النظام الفوسفاتي

يطلق عليه أيضاً نظام الفسفوكرياتين (CP) وهو أحد المركبات الغنية بالطاقة الكيميائية المخزونة في معظم الخلايا العضلية وهذا النظام اللاهوائي ينتج الطاقة اللازمة لإعادة تكوين مركب ثلاثي أدنيزين الفوسفات (ATP) الذي ينتج الطاقة اللازمة للعمل العضلي الحركي عند إنشطاره وتكمن أهمية هذا النظام في سرعة إنتاجه للطاقة اللازمة وعلى ذلك الأنشطة التي تتطلب أداءها ثوان قليلة على هذا النظام في إنتاج الطاقة اللازمة للعمل العضلي مثل العدو لمسافات قصيرة.

إن ثلاثي أدنيزين الفوسفات (ATP) يعتبر من أهم المركبات ذات الطاقة العالية في الجسم ويتكون أساساً من الأدنيزين وثلاثي أجزاء من الفوسفات وعند تحلل مركب ثلاثي أدنيزين الفوسفات ينتج عن ذلك ثنائي فوسفات الأدنيزين (ADP) بالإضافة إلى جزئي فوسفات (pi) وطاقة تعادل 700 . 1200 سعر حراري تمثل المصدر الفوري للطاقة التي تستخدمها الخلايا العضلية لتقوم بعملها. وأن كمية ثلاثي أدنيزين الفوسفات في العضلات محدودة حوالي من ( 4 . 6 ميلي مول/كجم من وزن العضلة ) وهذه الكمية تكفي لعدد من الإنقباضات العضلية في زمن يقدر من ( 5 . 10 ثوان).

### ثانياً: النظام اللاهوائي ( نظام حامض اللاكتيك )

يعتمد هذا النظام أيضاً على إعادة بناء ATP لا هوائياً بواسطة عملية الجلوكزة اللاهوائية ويختلف هنا مصدر الطاقة حيث يعتبر مصدراً غذائياً يأتي من التمثيل الغذائي لكاربوهيدرات التي تتحول إلى صورة بسيطة في شكل سكر الجلوكوز الذي يمكن استخدامه مباشرة لإنتاج الطاقة في غياب الأكسوجين بحيث تستخدم الطاقة الناتجة في إعادة بناء مركب ثلاثي أدنيزين الفوسفات (ATP) إلا أن ذلك يؤدي إلى تراكم حامض اللاكتيك في العضلة والدم وهذا بدوره يؤدي إلى التعب العضلي عند زيادته. ويتم إستعادة بناء (ATP) من خلال الانشطار الكيميائي للجليكوجين ليمر بعدة تفاعلات كيميائية حتى يصبح حامض اللاكتيك من خلال ذلك تتطور الطاقة اللازمة لإعادة بناء (ATP).

ويمكن تلخيص مميزات هذا النظام فيما يلي:

1. يحدث التعب العضلي فقط نتيجة تراكم حامض اللاكتيك.
2. لا يحتاج إلى وجود أكسوجين.
3. يعتمد فقط على الكاربوهيدرات كمصدر للطاقة ( الجليكوجين + الجلوكوز ).
4. ينتج كمية كافية من الطاقة لإستعادة عدد قليل من مولات (ATP).

### ثالثاً: نظام الأكسوجين

يتميز هذا النظام عن النظامين الآخرين لإنتاج الطاقة بوجود الأكسوجين كعامل فعال خلال التفاعلات الكيميائية لإعادة بناء (ATP) وأن وجود الأكسوجين يمكن إستعادة بناء 39 مول (ATP) بواسطة التأكسيد الكامل لجزئي الجليكوجين ليصبح ثاني أكسيد الكربون وماء وتعتبر هذه أكبر كمية لإعادة بناء (ATP) ومثل هذا يتطلب مئات التفاعلات الكيميائية ومئات من النظم الأنزيمية والتي تزيد في تقصيرها بدرجة كبيرة عن إنتاج الطاقة اللاهوائية في النظامين السابقين.

ويتم نظام الأكسوجين في داخل الخلية العضلية ولكن في حيز محدود وهو ما يسمى بالميتوكوندريا mitochondrio وهي عبارة عن أجسام تحمل المواد الغذائية للخلية وبكثرة تواجد هافي الخلايا العضلية. وفي هذا النظام نجد أن كميات حامض اللاكتيك التي تتراكم في العضلات تتحلل إلي جزئين من حامض البيروفيك مع إنتاج طاقة كبيرة تعيد بناء 3 مول من مركب ثلاثي أدنيوزين الفوسفات (ATP). (ابراهيم سالم السكار، مصدر سابق، ص 67)

جدول رقم (3) يوضح مقارنة بين خصائص نظم إنتاج الطاقة

الخصائص	نظام الفوسفات	نظام حامض اللاكتيك	نظام الأكسوجين
الأكسوجين	لا هوائي	لا هوائي	هوائي
سرعة إنتاج الطاقة	الأسرع	سريع	بطي
مصادر الطاقة	كرياتيين الفوسفات	الجليكوجين	الجليكوجين والدهون
إنتاج (ATP)	محدود جداً	محدود	غير محدود
السعة القصوي	0.7	1.6	90.0
التعب نتيجة المخلفات	لا يوجد	يوجد بسبب اللاكتيك	لا يوجد
الفترة الزمنية	أقل من 30 ث	من 1 . 3 ث	أكثر من 3ق
الأنشطة الرياضية	القوة والسرعة	تحمل القوة والسرعة	أنشطة التحمل
عدد مولات في الدقيقة	3.6	1.6	1.0

( ابراهيم سالم، وآخرون، مصدر سابق، ص 77 )

#### جدول رقم (4)

يبين السعر الحراري المستهلك في بعض مسافات العدو والجري

سعر حراري	مسافات السباق
500 سعر حراري	100 متر
100 سعر حراري	200 متر
110 سعر حراري	400 متر
130 سعر حراري	800 متر
140 سعر حراري	1500 متر
220 سعر حراري	3000 متر
360 سعر حراري	5000 متر
720 سعر حراري	10000 متر

( ابراهيم سالم، وآخرون، مصدر سابق، ص 77 )

#### جدول رقم (5) يوضح

معدل إستهلاك الطاقة في الجري عند موليكو 1972 molico م

سعر / ثانية	مسافة الجري
5.00	100 متر
3.00	400 متر
2.00	800 . 1000 متر
1.00	1500 . 3000 متر
0.75	5000 . 10000 متر

( ابراهيم سالم، وآخرون، مصدر سابق، ص 77 )

#### 2-3-10 المدخل في علم التدريب الرياضي:

خلال المرحلة الزمنية الطويلة لتطور البشرية والمجتمعات ظهر مفهوم وأغراض وطرق ونظريات التدريب البدني، وطرأت عليه تغيرات كثيرة. لذا دأب الإنسان، منذ القدم حتى هذا العصر، على العناية بتدريب جسمه وتقوية أجهزته العضوية المختلفة، سواء بطرائف مباشرة أو غير مباشرة. ورغم ضآلة

المعلومات عن الإنسان الأول، إلا أن هناك اتفاقاً على أن الإنسان الأول لم يكن بحاجة إلى تخصيص فترة زمنية أثناء يومه ليقوم بممارسة الأنواع المختلفة من الفعاليات الحركية والتدريب عليها نظراً لأن ذلك كان جزءاً لا يتجزأ من حياته اليومية لضمان إشباع مختلف حاجاته الأولية.

وبمرور الإنسان في سلم التطور الحضاري، وفي غضون الأجيال الطويلة المتعاقبة تطورت حاجات الفرد لممارسة الأنواع المختلفة من الفعاليات البدنية والحركية. لذلك نلاحظ إهتمام الحضارات القديمة (الفراعنة والبابليون) بالرياضة. إنما اكتشف في مقابر بنى حسن ومقابر وداي الحول والمعابد التي بجوار بغداد قبل خمسين قرناً، تقدم الدليل الواضح على العناية الكبيرة بالكثير من أنواع الأنشطة الرياضية التي تشبه الى حد كبير ما يمارسه الإنسان في عصرنا الحالي.

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطوراً في مختلف المبادئ الصناعية والاقتصادية والاجتماعية والعلمية والتقنية وغيرها، إنعكست على الفعاليات والألعاب الرياضية. كذلك ظهر الكثير من المفكرين والعلماء في شتى دول العالم أسهموا في تقدم مختلف علوم التربية الرياضية لذلك ظهرت إلى حيز الوجود والطرق والنظريات العلمية الحديثة المستمدة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية (عبد علي نضيف وآخرون، 1980م، ص14).

كما هو الحال في بقية العلوم الأخرى، حيث أصبح علم التدريب الرياضي علماً مستقلاً بذاته وغنى بالمعرفة، وبدأ يؤثر تأثيراً قوياً وإيجابياً على الحركة الرياضية، وقد أعطى هذا التطور إمكانية قوية لإكتشاف القوانين التي تساهم في إستغلال قدرة اللاعب وإمكانياته، وهذا يعني إن النتائج الرياضية ستكون في مكانة متقدمة ومنتطورة.

وقد أشار تحليل هذه النتائج الرياضية إلى التقدم المستمر للإنجازات الرياضية بصورة متدرجة، وفضل في هذا يعود إلى تحسين نظام عمل اللاعب كالجهاز التنفسي والعضلي و إضافة إلى تحسين تنظيم مجموعات كبيرة من التمارين المعطاة للاعب. هناك مجموعة من المدارس العالمية التي تهتم بأشكال مختلفة من الرياضة، ولكن جميع هذه المدارس التقت عند هدف واحد وهو تطوير مستوى الإنجاز، رغم اختلافها في طرق ووسائل التدريب المستخدمة، وقد أشارت جميع المدارس العالمية إلى إن الإستمرارية في التدريب وعدم الإنقطاع عنه عامل أساسي ومهم في الوصول إلى نتائج متقدمة، وخاصة إذا إعتد المدرب إن أهم شيء في حياة اللاعب هو الإستمرارية في التدريب بطرق علمية حديثة (كمال جميل، ب ت، ص22).

يري الدراسات إن التدريب الرياضي يشهد تطوراً ملحوظاً في الرياضيين لمستويات عالية كالألعاب الرقمية (ألعاب القوى).

## 2-3-11 مفهوم التدريب الرياضي:

عملية تربية هادفة ذو التخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن (بسطوبسي أحمد، 1999م، ص23).

لقد ظهر إن هناك مصطلحات ومعان كثيرة ومتعددة تستعمل لتفسير كلمة التدريب، وظاهر هذا الاختلاف يرجع في التفسير بين المدربين والأطباء الرياضيين الفسيولوجيون المختصون يقصدون بكلمة التدريب جميع الحركات التي تحمل الجسم جهداً اضافياً وتعمل على توليد إنسجام حركي خارجي وتغير في أعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى رفع قابلية الجسم، وبهذا المعنى يمكن على سبيل المثال أن يكون العمل البدني له صفة التدريب ويؤدي إلى إنسجام الأجهزة لداخلية (عبد علي نضيف وآخرون، 1980، ص124).

أما المدربون فيعطون مفهوماً آخر للتدريب بقولهم: التدريب الرياضي عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة للإعداد الفردي الخاص للوصول إلى مستوى الإنجاز العالي عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة العضوية الداخلية التي تحقق الوصول إلى أعلى مستوى. لذلك يؤكدون أثناء التدريب على مراعاة حياة اللاعب وصحته الجسمية العامة.

التدريب الرياضي عبارة عن جميع كميات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعينة بهدف رفع الإنجاز الذي يوديه الجسم بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية والعضوية (عبد علي نضيف، وآخرون، مرجع السابق، ص9).

أما الدكتور علاوي عرف التدريب الرياضي بأنه: عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (عبد علي نضيف، مرجع سابق، ص15).

وفي ضوء هذه التعاريف يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية كعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء، علم الميكانيكا الحيوية، والعلوم الإنسانية (كعلم النفس والتربية).

كذلك وجد إن قسماً من المؤلفين العرب يعرف التدريب الرياضي (التدريب الرياضي شكل من



أشكال التمارين المعدة بغرض الوصول بالفرد إلى قدرة وكفاءة عالية في نوع معين من أنواع الرياضة. ولقد أصبح من الضروري، من أجل الوصول إلى القدرة والكفاءة العالية التي يطلبها عصرنا، أن يتم تحت إشراف مدرب لعدة سنوات وفق تخطيط معين، كما إنه من اللازم أن يتمتع اللاعب بالصحة الكاملة وأن يتمتع من التدخين والكحول مع النوم الكافي والتدريب يحسن ويكمل لصفات الجسمية والسلوكية وتكنيك الحركات للوصول إلى المستوى المطلوب ( محمد حسن علاوي، 1994م، ص39).

وهذا المفهوم أنه عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما أنها تخضع للأسس العلمية والتربوية في إعداد الرياضيين للوصول إلى المستويات الرياضية العالية. ولقد تعددت الآراء والمفاهيم في هذا المجال حيث أن التدريب الرياضي ماهو الا عبارة عن عمليات لإنقباضات عضلية متكررة تهدف إلى وصول شدتها إلى حد معين يختلف من فرد لآخر كما أنها تؤدي الى تكيف وظيفي وعضوي وإلى بعض التغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها إرتفاع المستوى البدني للاعب.

ولقد عرفه نيومان وسانلر 2003م التعاريف الآتية:

- 1- هو نتيجة تفاعل وتجديد كل القدرات الشخصية للاعب مع الوضع في الإعتبار علاقته بالبيئة والظروف الاجتماعية المحيطة به في الحياة.
- 2- وهو عملية تربوية طويلة المدى للإرتقاء بمستوى الأداء الفردي لأعلى مستوى والتدريب الرياضي يعني التنظيم والعمل طوال العام والعمل طويل المدى الذي يهدف إلى تطوير العوامل المتداخلة التي تسهم في تطوير الأداء، وكذا العوامل المساعدة المحددة للأداء. (أميرة حسن واخرون، 2008، ص18).
- 3- والتدريب الرياضي يتقدم عن طريق المعلومات التي نستمدتها من نتائج البحوث والدراسات الحديثة في التدريب والأداء الحركي (عمر نصرالله قشطة، 2011م، ص83).

### 2 . 3 . 12 أهمية التدريب الرياضي:

الرياضة في عصرنا الحاضر تؤدي دوراً مهماً في بعض النواحي السياسية للدول وأصبح للمنافسة الرياضية مكانتها الدولية حيث تعتبر الدول الآن الفوز في اللقاءات العالمية والدورات الأولمبية مظهر من مظاهر التقدم الحضاري للدولة ودليل على إرتفاع عالي للمستوي الاقتصادي لأفراد شعبها.

ولقد كرسست الدول علمائها لبحث جميع جوانب النشاط الرياضي ولم تقتصر مجالات المنافسة فقط بين الدول على ذلك ولكن أيضاً جندت علمائها جنباً إلى جنب مع المدربين والرياضيين. كما أصبحت الدول تتبادل المعلومات الرياضية وإقامة المؤتمرات الرياضية والعلمية كوسيلة إعلامية للدول لإستعراض تطورها الاجتماعي والاقتصادي والعلمي بغرض إكتسابها مكانه مرموقة في مجال التنظيمات الرياضية دولياً.

### 2. 3. 13 أسس وأهداف واجبات التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو أحد العلوم التي تطور حديثاً والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعض العلوم الأخرى كعلم النفس والتربية والتشريح والفسولوجي وغيرها من العلوم. كما أنه يعتمد في تثبيت قواعده وقوانينه على هذه العلوم حيث دأب بعض العلماء عن تسميتها (نظريات التدريب الرياضي) لإعتمادها على تلك العلوم في وضع النظريات والقواعد والقوانين التي ساعدت على تطوير عملية التدريب الرياضي وإكسابها من خلال الأبحاث والتجارب العلمية والخبرات بعداً علمياً وإعتبار علم التدريب الرياضي هو ذروة سنام الأداء ووسيلته الأكيدة. و تنمية عناصر اللياقة البدنية بهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوى والسرعة والرشاقة وغيرها بما يتناسب نوع الرياضة ومتطلباتها (مروان عبد المجيد، 2004م، ص23).

ويعتمد علم التدريب الرياضي على ثلاث محاور:

1- الأسس والمبادئ العلمية المرتبطة بالعمليات التطبيقية والتي تؤثر فيه بشكل مباشر

2- أسس تخطيط التدريب الرياضي

3- القيادة التطبيقية لعملياته

وللوصول إلى أعلى مستوى الأمتل في المنافسات الرياضية فإن ذلك يتطلب معرفة متعمقة بما يتناسب والهدف الأساسي لمكونات التدريب الرياضي، يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى مايلي:(أميرة حسن وآخرون، 2008م، ص18)

1- التدريب الرياضي كأساس حيوي .

2- التدريب الرياضي كأحد الأنظمة التي يتم إتباعها بأسلوب علمي وتربوي منظم من خلال مدربين متخصصين يدعم عملهم في الطب الرياضي والهندسة وبعض التخصصات المرتبطة الأخرى للوصول إلى أعلى مستويات الأداء.

- 3- التدريب الرياضي كحدث نتيجته القدرة على الأداء الرياضي والمهارات الحركية للذان يمثلان النقطتان الجوهريتان في مجال التدريب الرياضي.
- 4- المنافسة الرياضية والتي تعتبر الشكل الأساسي والرئيسي لمقارنة الأداء.
- 5- والتدريب الرياضي وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يساعد الفرد على القيام بواجباته بكفاءة وينمي ويطور قدراته البدنية والوظيفية والنفسية ويطوعها للحصول على أكبر نفع لذاته وللمجتمع المحيط حوله.

## 2. 3. 14 الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي:

إتفق العديد من العلماء على أن الهدف دائماً يحدد الغاية النهائية التي يمكن الوصول إليها خلال تنظيم معين يكون قابل للتجزئة.

هذا التنظيم يكون مستمد من نظريات التدريب الرياضي الحديثة ومناهجه والتي يمكن صياغتها فيما يلي:(أميرة وآخرون، 2008، ص 19)

- 1- تنمية وتحسين الصفات والقدرات البدنية التي يطلبها الأداء الحركي.
- 2- الإعتماد على خبرة المدرب وخصائص النشاط لرفع مستوى المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط وتنمية الأداء الحركي ورد الفعل. التغلب على صعوبة التدريب بتنمية خصائص قوة الإرادة والثقة بالنفس للاعب وإعداده النفسي والبدني إستعداداً للمنافسات.
- 3- الإهتمام بالتركيز على الأداء الحركي وصولاً إلى الأداء الحركي المثالي الصحيح بإقل جهد.
- 4- تطوير وتحسين اللعب من خلال تعلم طريقة أدائها بأساليب حديثة فردية وجماعية مع تطبيق نماذج لخطط اللعب.
- 5- إعداد برنامج متكامل للأفراد لتنمية خصائص روح الفريق وتحقيق التجانس فيما بينهم وخاصة الألعاب الجماعية والتتابع.
- 6- التجديف والدراجات والألعاب الزوجية وصولاً إلى تحقيق التارز بين أفراد الفريق.
- 7- المحافظة على الصحة والقوام والوقاية من الإصابات والأمراض ورعاية الكفاءة الوقائية لأجهزة الجسم وذلك من خلال برنامج متكامل للرعاية الصحية.

8- الإهتمام بعنصر الأمان أثناء التدريب والمنافسات وذلك من خلال تدريبات المرونة والإطالة لوقاية العضلات والمفاصل والتركيز على فترة الإحماء والإعداد وخاصة أثناء تدريب المبتدئين مع عدم إغفال فترة التهدئة.

إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة. وتتخلص أهم الواجبات التي يجب على التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي:

أ - الواجبات التعليمية .

ب - الواجبات التربوية .

ويجب علينا مراعاة إن الواجبات التعليمية والواجبات التربوية يرتبطان معاً ارتباطاً قوياً ويكونان وحدة واحدة.

أ - الواجبات التعليمية:

جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي. وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

1- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والعمل على الإرتقاء بالحالة الصحية للفرد (محمد حسن علاوي، 1994، ص40).

2- إكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخطئية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية . (عبد علي نضيف وآخرون، 1980م، ص13).

3- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.

4- تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي والالزمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي(محمد حسن علاوي، 1994م، ص40).

5- تعلم وإتقان وتكامل قدرات التكنيك الرياضي اللازم للسباقات الرياضية في نوع الفعالية الرياضية الخاصة(عبد علي نضيف وآخرون، 1980م، ص 18).

## ب - الواجبات التربوية:

تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى للشخصية، وتشتمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي ( محمد حسن علاوي ، 1994م، ص41).

1- تربية النشء على حب الرياضة. والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.

2- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والإرتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن، وذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابي المهم الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.

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

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

5- التربية الخلقية للاعب بالإقتناع بالمفاهيم وثقافة المجتمع.

6- الإيمان بممارسة الحياة الديمقراطية وتنمية ممارسة القيادة السليمة.

7- تعود الفرد على القيم البدنية والتعود عليها كأسلوب للتعامل في الحياة.

إحترام ملكية الغير والمحافظة عليها (عبدعلي نضيف وآخرون، 1980م، ص18).

8- التعود على القيم الجمالية وتربية التذوق والإحساس الفني.

9- تحقيق الدوافع والحاجات والميول الفردية والإرتقاء بها بصورة تستهدف خدمة الوطن، عن طريق معرفة الدور الإيجابي المهم الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.

10- اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل المشكلات.

11- التطلع إلى تمثيل المجتمع الذي ينتمي إليه في المجالات المختلفة.

## 2. 3. 15 خصائص التدريب الرياضي:

تحدد الخصائص بإخضاع كافة عمليات التدريب للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية وعلوم الحركة الرياضية وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي والإدارة الرياضية والعلوم التربوية بصفة عامة (عمر نصرالله قشطة، 2010م، ص6). ويجب أن تنظم وتتسق أسلوب معيشة الفرد الرياضي وطريقة حياته اليومية من (عمل ودراسة وراحة و أوقات التغذية) حتى يتلائم مع المجهود العالي للتدريب وتساهم في رفع المستوى إلى أقصى درجة ممكنة (مروان عبدالحميد، 2004م، ص23). ويختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد، كدرس التربية الرياضية بالمدرسة، أو نشاط وقت الفراغ، أو النشاط الترويحي. ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي مايلي: (أميرة حسن محمود واخرون، 2008، ص27).

1- أن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع من أنواع الأنشطة الرياضية. وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يشكل أساس مايسمى (رياضة المستويات) أو (رياضة البطولات) أي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن. 2- مايمكن وطبقا لهذا المفهوم فإن ممارسة النشاط الرياضي بغرض شغل أو قضاء وقت الفراغ، أو بهدف الترويح، أو لمحاولة اكتساب اللياقة البدنية العامة، ماهي الا أساليب أخرى لممارسة غالبية أفراد الشعب للنشاط الرياضي ضمن محاولة الوصول للتفوق الرياضي، أو دون تخصص دقيق في نشاط رياضي معين.

ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف، فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من القوى البدنية (كالقوة العضلية والسرعة والتحمل)، والقوى الفنية (كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخطئية)، والقوى النفسية للفرد الرياضي ومحاولة إستخدامها وتواجهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

1- من أبرز الخصائص التي تميز التدريب الرياضي في العصر الحديث إعماده على المعارف والمعلومات العلمية، فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالطب والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع الرياضي والرياضيات وغير ذلك من المعارف والمعلومات التي ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضي ولقد كانت

الموهبة الفردية في الثلاثينات والأربعينات، تلعب دوراً كبيراً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون إرتباطها بالتدريب العلمي الحديث قد أصبح امرأ مستبعداً.

2- يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة لفروق الفردية من حيث السن،(الكبار والصغار) والجنس (البنين والبنات) وكذا مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد في نفس الوقت. كما تختلف طبيعة وخصائص الأنشطة الرياضية بالنسبة للرياضات المختلفة سواء كانت جماعية أو فردية، ويتضح ذلك في أختلاف اتجاهات التدريب وتوزيعه الزمنى، وعلى سبيل المثال تختلف طرق أعداد وتنظيم وتشكيل الأحمال التدريبية لرياضات التحمل من الرياضات التي تعتمد على (القوة والسرعة) وخصوصية لتدريب فيما يحتاجه حارس المرمى في لعبة جماعية وما يحتاجه المدافع أو لاعب الوسط أو المهاجم في نفس اللعبة. ولا يقف الأمر عند مراعاة لفروق الفردية عند تصنيف متطلبات الأنشطة الرياضية أو مراكز اللعبة الواحدة. بل يتميز التدريب الرياضي أيضاً بمراعاة الفروق الفردية خلال مراحل تطور الحالة التدريبية بين أفراد المسابقة الواحدة أو اللاعبين ذوي المركز التخصصي الواحد في الألعاب الجماعية إذ يمكن أن تتناسب الأحمال التدريبية حدوث تدهور في مستوى هذا اللاعب. (علاوي، 1994م، ص37ص38).

3- يهدف التدريب الرياضي إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط وتحسين الصحة العامة وبناء وتكامل الشخصية ليصبح الفرد عضواً نافعاً وفعالاً فى المجتمع - لذا فهو يحتاج إلى كفاءة عالية للقائمين به.

4- يختلف التدريب الرياضي من حيث التنظيم والمحتوى وتشكيل العمل التدريبي وطرق وأساليب التدريب على باقي الأنشطة الرياضية الأخرى (الرياضة الترويحية -الشعبية -المدرسية - العلاجية) حيث تتميز رياضة المستويات العالية بإرتفاع حجم وشده البرامج التدريبية والتي تتطلب بذلك بذل أقصى جهد ممكن من المدرب واللاعب. (أمرالله أحمد البساطي، 1998، ص6، ص7).

5- ان الفترة الطويلة لإعداد الرياضيين للمستويات الرياضية العالية في لعبة أو فعالية رياضية معينة هي إحدى مميزات التدريب الرياضي، لذا فالتطور المستمر والوصول إلى أعلى المستويات أدى إلى التخصص في فعالية أو لعبة وأصبح المدربون غير قادرين على الوصول إلى المستوى العالمي دون التدريب المنظم (علاوي، 1994م، ص37).

لذلك يتطلب التدريب الشامل دون الإقتضار على فعالية التخصص، بل إن التدريب يستخدم الألعاب الأخرى مساعدة للعبة التي تخصص فيها الرياضي.

لذا فالتخصص في فعالية رياضية أو لعبة واحدة يجب ان لا يكون ذا جانب واحد في مرحلة البناء والإعداد، بل يجب ان يكون شاملاً، وأثناء التدريب على تمرينات السباقات يتطلب إختيار تمرينات عامة وخاصة الناتجة من الفعاليات والألعاب الأخرى، وهذه التمرينات يجب أن تعمل على رفع المستوى في تلك الفعالية أو اللعبة المختارة بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وهذا يتوقف على معرفة غرض وفعالية كل تمرين بصورة دقيقة (عبد علي نضيف وآخرون، 1980م، ص23).

وبناء على ذلك يمكن حصر الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي في:

### 1- الإعداد البدني:

أ - يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات البدنية كالقوة والتحمل والسرعة والرشاقة.

ب - أن المحتوى الهام للإعداد الجسمي يمكن في تطوير القابلية الجسمية والقوة والسرعة والقابلية الحركية. ويعبر عن العناصر السابقة بإصطلاح اللياقة البدنية والتي تقرر درجة قابلية الرياضي في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية (علاوي، 1994م، ص 18).

### 2- الإعداد المهارى والخططي:

يهدف الإعداد الخططي والمهارى إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها. والإعداد المهارى والخططي يكونان وحدة واحدة، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي، هذا بالإضافة إلى أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساساً لوجهة النظر الخططية (عبد علي نضيف وآخرون، 1980م، ص48).

### 3- الإعداد المعرفي(النظري):

يهدف الإعداد المعرفي (أو الإعداد النظري) إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عمليات التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يسهم إيجابياً في تنمية مستواه الرياضي. (علاوي، 1994م، ص42).

### 4- إعداد النواحي التكنيكية والتكتيكية:

يهدف إعداد التكنيك والتكتيك إلى ضمان الاقتصاد في الجهد عند أداء الفعاليات، وبنفس



الوقت الأستثمار الفعال للقابلية البدنية لأبعد حد ممكن، فالتحضير للتكنيك الرياضي يتعلمه الرياضي عن طريق تعلم التكنيك واثباته تحت شروط السباقات.

إن تطور القوة والحمل والسرعة لدى الرياضي يعطى إمكانية رفع مستوى التكنيك بنفس الدرجة. لذا يجب الربط بين التدريب البدني والتكنيكي، بسبب وجود علاقة بين التكنيك والتوافق والقابليات الجسمية، لذا يتطلب التدريب على الدقة والمهارة.

ولقد وجد عدم امكان الفصل بين التكنيك والتكتيك، لابد ان تطور وضعيات تكتيكيه معينة، وهذا ما يتطلب توضيحه للرياضي أثناء تعلمه التكنيك. لذلك يهدف إعداد المعرفة من الناحية النظرية، الحساب الرياضي، مختلف المعارف والمعلومات الخاصة وتعلم التدريب حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء إشتراكه في عمليات التدريب الرياضي أو أثناء السباقات الرياضية، بذلك يستطيع الرياضي أن يسهم بصورة إيجابية في تطوير مستواه الرياضي.(عبد علي نضيف وآخرون، 1980م، ص19).

#### 5- الإعداد التربوي النفسي:

يهدف الإعداد التربوي - النفسي إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية (علاوي، 1994م، ص42).

لقد وجد أن زيادة أرتفاع المستوى الرياضي يتطلب رفع المتطلبات العقلية اللازمة لتلك الفعالية، ومن ثم يتطلب منه الإعتماد على النفس في التدريب إلى حد كبير، وبذلك يتطلب تطبيق خطته التكتيكية في المباراة، والعمل على تطوير التكنيك طبقاً لمنهج التدريب الخاص وهذا بالطبع يحتاج إلى معلومات كثيرة في جميع جوانب علم التدريب (قاسم حسن حسين، 1980م، ص19).

#### 2 . 3 . 16 المبادئ الأساسية في التدريب الرياضي:

##### 1- مبدأ الاستيعاب والوضوح:

يقصد بقاعدة الإستيعاب والوضوح المعرفة العلمية لجوانب التدريب الرياضي، وظهر ان جميع خواص الإدراك والمقدرة الحركية لها ارتباط في الأجهزة الحسية. فالتدريب الرياضي الحديث بضع متطلبات مستمرة لرفع المقدرة أمام الرياضي إن قاعدة الإستيعاب والوضوح تشمل تدريب الناشئين والمتقدمين على حد سواء. فالرياضيين الفتيان الناشئين يتدربون

على ألعاب وفعاليات رياضية كبيرة، وأحياناً يكون التدريب أشد من الذين يتمتعون بمستويات عالية. لذا يحققون مستوى لم يحققه الا المتقدمين، وأحياناً يحصلون على الارقام العالمية (قاسم حسن حسين، 1980م، ص137).

قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب. ولكن تفكيره ليس كافي أو أحياناً يتدرب اللاعب ومعرفة بالأداء ليست كافية. وحينما يكون التدريب قاسياً، وخاصة للمبتدئين، سوف يكون ذلك عاملاً أساسياً في إبتعادهم عن التدريب لأن المبتدئ غير قادر على مواجهة برامج التدريب الموضوعية. لذلك فهم ومعرفة الفكرة الأساسية للتدريب وتأثير كل نوع من أنواع التمارين المستخدمة يؤدي باللاعب إلى إكتساب القدرة على الأداء المتقن بأقصر زمن ممكن وتكيف أجزاء الجسم على ذلك. وبهذا يكون اللاعب قد وصل إلى هدفه الأساس الممثل في ضبط الأداء الفني الصحيح. ويصبح اللاعب ايضاً قادراً على اكتشاف نقاط الضعف ومن النقاط الهامة في مبدأ المعرفة هي (كمال جميل الرضي، 2004م، ص122).

أ- معرفة اللاعبين بأهمية عملية التدريب، ليس فقط بشكل عام، بل بفهم ومعرفة أداء كل تمرين على انفراد.

ب - معرفة اللاعبين بالمبادئ الأساسية عند أداء كل تمرين على إنفراد، ومعرفة الوضع المناسب لكل تمرين.

ج - يجرى الأولمبيين تحليلاً لأدائهم ومدى التطور الذي حصل خلال التدريب دون مساعدة المدرب وأن ينظروا إلى كل تمرين بمفرده بدقة متناهية.

## 2- مبدأ المشاهدة:

يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافية وعرض أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدرب عليها. وعند عرض هذه الوسائل التوضيحية يجب أن تكون حركة كل جزء من أجزاء جسم اللاعب واضحة وتؤدي بالوقت المناسب. ويمكن يتم هذا من خلال وقوف اللاعب أمام مرآة خاصة بحيث يتمكن من مشاهدة كل جزء من أجزاء الحركة.

وبعد تحديد الأخطاء يجب البدء بتصحيحها أولاً بأول خلال الحركة. واللاعب المتقدم لأبد له من فترة زمنية طويلة ليعتاد هذا الأسلوب لمعرفة حركة كل عضلة من عضلاته.

يتطلب مبدأ المشاهدة المحافظة على النقاط التالية (كمال جميل، 2004م، ص123).

أ - عند إستعمال حركة جديدة يجب أن يتم من خلال الشرح للحركة ومن خلال عرض الأفلام للاعبين المميزين أو الفرق المميزة وهذا يعني امكانية جيدة لتوضيح الحركة أمام اللاعبين.

ب - عند إعطاء حركة جديدة يقوم المدرب بتوضيح الحركة بشكل أكثر تفصيلا ودقة.

ج - يؤدي اللاعبون التمارين بمساعدة المدرب وتوجيهه مع العمل على تصحيح الأخطاء المرافقة للأداء.

د - يقوم المدرب بإعطاء حالات مناسبة وملائمة لأداء الحركة مع توضيح زوايا الأداء ومراقبته.

هـ - أما قواعد الإخراج العملي لمراحل التدريب فتتم عن طريق العرض الصحيح لبناء الحركات المراد التدريب عليها باستخدام الملاحظة والشرح والنصائح والأسئلة والأداء العملي، فإذا كان العرض دقيقا بشكل أساس تعلم التكنيك بسرعة، ومن جهة أخرى يمكن بمساعدة العرض تحقيق تقدم التعليم بسرعة سواء كان ذلك مرتبطا بالأداء العملي أو بدونه.

ي - لقد اظهرت التجارب فاعلية هذا الشكل من التدريب، وظهر أثرها واضحا في بدء مرحلة تعلم التكنيك الرياضي، وخاصة تأثير الدقة الحركية والتوافق الحركي، كما إن التدريب عن طريق العرض يحسن رد الفعل الحركي الجيد بواسطة رد الفعل الإرادي.

إن استعمال وسائل العرض المتنوعة تساعد على بناء الإنطباع لمسار الحركة أو الأجزاء الرئيسية منها أو تصور مجال الحركة فيمكن إستخدام اللوحات التصويرية أو تخطيط بعض الحركات، أو استخدام بعض الكتب الصغيرة التي تحتوى التكنيك، خطوط بيانية، أفلام وكذلك العلامات المنظورة كالذي يحدث في الجمباز والتزلج الفني على الجليد والألعاب المنظمة وألعاب الساحة والميدان، ثم العلامات السمعية كالنداء والصارفة، التصفيق باليدين، مصاحبة للوزن الموسيقى وتوجيه الرياضي على إستيعاب الشعور العقلي لذا اعتبرت العلامات السمعية والنظرية وسائل مهمة للأستعلام المباشر، كما تستعمل السبورة المغناطيسية لتعليم التكنيك.

يمكن أيضا استعمال رسوم توضيحية لتخطيط وتقييم التدريب إذ انها تستغل تأثير النظر لكونها أكثر فائدة من النصوص والأرقام والجداول، فالرسوم التوضيحية تساعد على توسيع النظر وإستيعاب ديناميكية مكونات التدريب المنفردة. وبواسطتها يمكن إجراء المقارنة، وتمكن من إعطاء قرارات أثناء أخراج التدريب في المستقبل (عبد علي نضيف وآخرون، 1980م، ص123).

يري الدراسات استخدام تكنولوجيا التدريب المستخدمة يؤدي إلي زيادة إنتباه اللاعب.

### 3 - الاقتراب:

عند إعطاء التمارين والبدء بعملية التدريب لأبد للجهة الأخرى، وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها. ثم البدء بتطوير هذا التمارين. لذا يجب ان يمتاز اللاعب بالقدرة والإمكانية على إستيعاب هذه التمارين وأدائها. وهنا لا بد من الاخذ بالإعتبار عمر اللاعب والجنس والفوارق الأخرى مثل اللياقة البدنية العامة والخاصة. وعلى المدرب مراعاة طبيعة التمارين. فإذا كانت صعبه وقاسية يمكن أن يولد هذا نفور أو إبتعاداً عن التمرين. وبالتالي من الصعب العودة ثانية إلى التمرين وهذا يؤدي إلى خسارة اللاعب وعدم إعطاء نتائج مرغوب هذا من جهة. ومن جهة أخرى إذا كانت التمارين خفيفة يشعر اللاعب بقله اهمية التدريب وهذا لا يمكن أن يطور المستوى ولا يعطى نتائج مرضية. وبالتالي يرى اللاعب وخاصة إذا كان جاداً، مبرر للهروب من التمرين إلى غير رجعة. لذا يجب استخدام أساليب مناسبة لكسب اللاعبين وتقريبهم من التدريب. كي يضمن إستمرارية اللاعب في التدريب ومن أساليب الإقتراب.

أ - من المعروف الى غير المعروف.

ب - من القريب الى البعيد.

ج - من البسيط الى المركب أو المعقد.

د - من العام إلى الخاص.

وهذا الأساليب سوف تعطى اللاعب مجالاً للإقتراب والتدريب والإستمرارية فيما لو تم تطبيقها بالطريقة الصحيحة.

### 4- التنوع:

5- هناك قاعدتين للتنوع جهد - راحة وتعب - سهل فالتكيف يحدث عندما يتبع الجهد بالراحة وتلحق الصعوبة بالسهولة.

- الإبتعاد من الملل وكذلك الإستمرار و الرغبة فلا بد من تنوع التدريب.

- الأخفاق في تنوع التدريب يؤدي الى الملل وضعف الأداء - فتتابع الجرعات التدريبية مرتفعة الشدة بدون راحة كافية تعوق التقدم .

- يمكن تحقيق التنوع من خلال تغيير الروتين التدريبي، فمثلا يمكن أداء التدريب في أماكن مختلفة وحالات مختلفة (كمال جميل، 2004، ص143).

## 6 - الفروق الفردية:

لا يمكن أن يصل جميع اللاعبين إلى مستوى إنجاز رياضي موحد- كما ، ان استخدام برنامج تدريبي موحد لا يحقق مستوى الإنجاز نفسه لكل الرياضيين - فهناك بالقطع فروق فردية تحدد الحد الأقصى الذي يمكن ان يحققه كل لاعب لذا لأبد أن يتمشى حمل التدريب مع إمكانات اللاعب وخصائصه الفردية من حيث:(أميرة حسن محمود وآخرون، 2008م، ص47).

أ . المراحل السنية (العمر الزمني): فكل مرحله من مراحل النمو تتميز بخصائص بدنية وحركية وانفعالية وعقلية، وكذا مراعاة عدم أكمال عنصر التوافق العضلي العصبي في مرحلة الطفولة المبكرة.

ب . عمر التدريب للرياضي: كلما زادت عدد سنوات تدريبه وانتظامه فيها زادت متطلبات الحمل للوصول لمستوى أعلى.

ج . حالة اللاعب التدريبية: فكل لاعب يختلف من الآخر في حالته البدنية والمهارية والخطية والنفسية رغم انهما قد يكونا نفس المستوى المهارى وهذا يتطلب توجيه الحمل ليتناسب مع إمكانات كل منهما.

د . حالة اللاعب الصحية: ليس من المعقول أن يندمج لاعب في مجموعته بعد شفاؤه من الاصابة أو الراحة الإجبارية للشفاء ولكن يجب مراعاة التدرج في الحمل التدريبي حتى يسترد لياقته الطبية والصحية تماما.

ز . متطلبات خارج وحدة التدريب: قد تؤثر على اللاعب مثل نوع العمل (بدنى - مكتبي - مذاكرة - امتحانات) بالإضافة إلى مراعاة الأعباء العائلية والاجتماعية وغيرها حتى لا تؤدي للحمل الزائد.

س . النمط والتكوين الجسماني: فلكل لعبه انماطها الجسمية الخاصة التي تحدد شخصية اللاعب وامكانياته وحمل التدريب المناسب له وتلعب الوراثة دوراً مهماً في هذا المجال.

ش . اختلاف الجنس: ويظهر هذا الاختلاف بين البنين والبنات بوضوح بعد سن البلوغ - يجب أن تختلف طرق واساليب التدريب بشكل يتناسب مع النواحي التكوينية والوظيفية والنفسية لكل منهما.

## 7- التدرج:

أ . لا نبالغ إذا قلنا أن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الأضطرابات الداخلية والإصابات التي يمكن أن تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب، وأن يزداد الحمل شيئاً فشيئاً في تدريب كل فئة عمرية وحقيقة أن مبدأ التدرج مرتبط مع مبدأ التكرار في تطوير القوة مثلاً أو السرعة أو التحمل.

ب - وأن استخدام هذا المبدأ في عملية التدريب يحتاج إلى خبرة عميقة من المدرب في وضع برامج تدريبية منظمة ومتدرجة بالصعوبة في الجوانب الفنية والتكتيكية وإذا كان المتدرب ناشئاً يجب الإبتعاد عن وضع الخطط المركبة له، لأنها تؤدي إلى حالة من الإرتباك والفوضى خلال عملية التدريب لأن الناشئ مازال غير قادر على إستيعاب كل مايعطه. وبالتالي ستكون النتائج على غير ما ينبغي أن تكون ولا على ما كان مخططاً لها من قبل. بشكل عام نقول أن هذا المبدأ من المبادئ المهمة جداً في حياة الرياضي إذا أحسن ادائه. فالترج يشمل محتوى حمل التدريب ممثلاً في شدته وحجمه وزمن راحته والوسائل المستخدمة لذلك (كمال جميل، 2004، ص 27).

ج - حتى تتم تحقيق التكيفات باستخدام قاعدة زيادة الحمل فلا بد من التدرج في التدريب، فمثلاً زيادة الحمل في التدريب بسرعة تؤدي إلى عدم قدرة الجسم على التكيف بل بدلاً عن ذلك بتأثير الجسم سلباً.

- يتم تحقيق التدرج من خلال:

- التكرار: جرعات تدريبية في اليوم، في الشهر، أو السنة.

- الشدة: حمل التدريب في اليوم، أو في الأسبوع أو في الشهر أو السنة.

- المدة: مدة التدريب بالساعة في اليوم أو الأسبوع، أو الشهر أو السنة.

- ولكن التدرج لا يعني الإستمرار فلا بد من راحة.

- يمكن التدرج في التدريب من العام إلى الخاص، من الجزء إلى الكل ومن الكمية للكيفية

لأن هناك أهمية في أن يكون حمل التدريب في تزايد متدرج ومستمر وذلك بإضافة متطلبات جديدة في التدريب لأن الحمل الثابت يفقد تأثيرها لإيجابي ولا يؤدي إلى التقدم المطلوب بدنياً وحركياً ونفسياً أو قد تتكيف الأجهزة العضوية للاعب مع المجهود الثابت فنثبت حالته التدريبية. (أميرة حسن محمود واخرون، 2008م، ص 20).

## 8- الإستمرارية:

إن قاعدة الإستمرار في عملية التدريب بشكل منظم ومتواصل تحقيق الوصول للهدف والنجاح في التدريب. وتعتبر هذه القاعدة كأساس في تطوير المستوى الرياضي، وترتبط بالجانب التعليمي والتربوي. فالتدريب يجب أن يكون واضحاً ويقود إلى النشاط الكامل والمنظم ويتم بإحساس وشعور، أن قابلية التركيز على تعليم حركات جديدة بفترة قصيرة تعتمد على قاعدة الإستمرارية على تكرار التمرينات لا مكان بناء المراكز الحركية في الجهاز العصبي والاثار القوية المنظمة والسريعة لعملية الربط الكامل

بين الأجهزة العضوية والحواس والجهاز الحركي. إن زيادة التكرار الميكانيكي للحركة يؤدي إلى فقدان التناسق أو الى خفض الرغبة والإرادة في الإستمرارية بالتدريب. لذا يتطلب ملاحظة جرعات الحمل وتكرار التمرينات والألعاب بشكل متدرج. إن قاعدة الإستمرارية في التدريب أو الحركة أو السباقات يجب أن تسير وفق نظام دقيق بعيد عن المفاجآت. كما يفضل تعليم عدد قليل من التمرينات والحركات، الأ أنه يركز على الدقة والإتقان والتكامل. كما ان التدريب المستمر خلال الخطة السنوية والتبديل المنظم يرتكز على قاعدة حفظ مقدرة والربط الحركي بشكل متدرج ودقيق كذلك يطور الصفات البدنية والفلسجية للأجهزة العضوية (عبد علي نضيف وآخرون، 1980م، ص131).

إذ لكي يؤدي التدريب الرياضي إلى تقدم مستوى اللاعب يجب أن يكون مستمراً طوال العام ويتضمن الأحمال المناسبة لكل مرحلة تدريبية حتى يمكن تثبيت عملية التلاؤم والتكيف ويفضل ذلك من خلال إستخدام المنافسات والعلاقة الصحيحة بين الحمل التدريبي والراحة. ولقد إثبتت التجارب والإبحاث انه كلما كان التدريب مستمراً متواصلًا كان الارتفاع أسرع في مستوى المقدرة على التدريب والعكس صحيح. (أميرة حسن محمود وآخرون، 2008م، ص48).

يري الدراس إن إستمرار في التدريب الرياضي قد يؤدي إلى الوصول به لأحسن متسوي في الأداء الرياضي.

## 2-4 المبحث الرابع: ولاية جنوب دارفور

### 2-4-1 نبذة تعريفية عن ولاية جنوب دارفور:

ولاية جنوب دارفور عاصمتها مدينة نيالا، وهي إحدى الولايات الخمس المكونة لأقليم دارفور والذي يشكل خمس مساحة السودان، وتعد ولاية جنوب دارفور أغني هذه الولايات.

تقع مدينة نيالا في إقليم دارفور الواقع في غرب السودان علي ارتفاع 673متر فوق سطح البحر، وتقع ولاية جنوب دارفور بين خطي عرض (30.8 - 30.13) درجة شمالاً وخطي طول (28 - 22.28) درجة شرقاً، وتحدها من الشمال ولاية شمال دارفور وعاصمتها الفاشر ومن الغرب ولاية وسط دارفور وعاصمتها زالنجي ومن الجنوب دولة جنوب السودان ومن الشرق ولاية شرق دارفور وعاصمتها الضعين.

وتبعد مدينة نيالا حوالي 900 كيلو عن مدينة الخرطوم العاصمة الإتحادية، ويقدر عدد سكانها 560 ألف نسمة، ويقع في شرق مدينة نيالا مطارها الكبير المعروف بمطار نيالا الدولي ويستقبل هذا المطار مختلف أنواع من الطائرات.

### 2-4-2 الإقتصاد والحياة الإجتماعية في مدينة نيالا:

نيالا مدينة يعتمد إقتصادها بشكل رئيسي على المنتجات الزراعية مثل: الفول السوداني، والصمغ العربي من غابات الهشاب، وتعد مدينة نيالا المركز الرئيسي لتجارة الصمغ العربي.

تحتوي مدينة نيالا على سوق كبير للمواشي، وتعتمد على إقتصادها على تجارة الماشية التي تصدر حية إلي خارج البلاد. ويعمل معظم السكان فيها بالرعي والتجارة والزراعة وأرض مدينة نيالا أرض صخرية تغطيها تربة طينية أو رملية، وتقع فيها هضبة جبل مرة التي تتحدر منها أودية عدة تصب في بحر العرب، ويشق وادي برلي وهو أحد أكبر الأودية في دارفور مدينة نيالا من الغرب إلي الشرق.

### 2-4-3 التعليم في مدينة نيالا:

تحتوي مدينة نيالا على جامعة اسمها جامعة نيالا تأسست عام 1995م وتحتوي هذه الجامعة على عدد من الكليات مثل: الطب. والبيطرة. وكلية العلوم الهندسية. وكلية التربية. والإقتصاد. وكلية العلوم وتقانة المعلومات. كلية القانون. وكلية العلوم الصحية. وتحتوي مدينة نيالا أيضاً على كلية أسمها كلية نيالا التقنية سابقاً والآن اسمها جامعة السودان التقنية. كلية نيالا، والتي تمنح درجة البكالوريوس والدبلوم في تخصصات الهندسة المختلفة. وتحتوي المدينة على ستة مستشفيات، وعلى عدد من



المستوصفات الطبية وعلى عدد من الأندية الرياضية والثقافية، ودور للسينما والمسارح.(رند الصالح، 2016م، انترنت)

#### **2-4-4 الإتحادات الرياضية:**

الإتحاد المحلي لكرة القدم 1990م، الإتحاد المحلي لكرة السلة 1994م، الإتحاد المحلي للكراتي 2000م، الإتحاد المحلي للتايكندو 2005م، الإتحاد المحلي لألعاب القوى 2006م، الإتحاد المحلي للدراجات الهوائية 2006م، الإتحاد المحلي لكرة الطائرة 2007م، الإتحاد المحلي لكرة اليد 2008م، الإتحاد المحلي للهوكي 2015م، إتحاد محلية كاس لكرة القدم 2013م، إتحاد محلية عد الفرسان لكرة القدم 2016م، إتحاد محلية الرهيد 2017م.(وسائط وزارة الشباب والرياضة)

#### **2-4-5 الإتحاد المحلي لألعاب القوى ولاية جنوب دارفور:**

تأسس الإتحاد المحلي لألعاب القوى عام 2006م، حيث كون مجلس إدارة لإتحاد العاب القوى المحلي من رئيس الاتحاد والسكرتير و أمين المال وأعضاء ولجنة التدريب، وشارك الإتحاد في العديد من الدورات المدرسية والبطولات المحلية والقومية.(وسائط الإتحاد المحلي بالولاية).

## 2-5 المبحث الخامس

### الدراسات السابقة:

2-5-1 دراسة (أحمد الشافعي، وأحمد فكري سليمان، بحث مقدم إلي مجلة الزقاريف المجلد الخامس سنة 1988م الطبعة الأولى 2001م) بعنوان: دور التخطيط للمدرب في النهوض بمستوي ألعاب القوي. مكتبة ومطبعة الإشعاع القيمة ( الموسوعة العلمية في الإدارة وفلسفة التربية البدنية والرياضة. الجزء الخامس ).هدفت البحث: إلي التعرف على دور التخطيط للمدرب في النهوض بمسابقات ألعاب القوي. إستخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي. ومجتمع الدراسة مختارة من مدربي ألعاب القوي وعددهم (30) مدرباً تم أخذهم من دورة تدريبية نظمتها مديرية الشباب والرياضة بمحافظة الإسكندرية في مركز الأنفوشي في عام 1988م. أدوات جمع البيانات: المقابلة الشخصية والإستبانة. وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

أ- أظهرت نتائج الدراسة أهمية التخطيط كأهم عنصر من عناصر الإدارة كمنهج أساسي.  
ب - إتباع المدرب للتخطيط العام لإتحاد ألعاب القوي مع إتباع تخطيط خاص به لتنفيذ خطته التدريبية.

ج - توفير الإمكانيات المادية والبشرية والأزمة للتخطيط وذلك عن طريق:

1. توفير الإعتمادات المالية للأزمة للتخطيط الجاري المستقبلي.
2. إستمرار إيفاد المدربين المميزين في بعثات خارجية على أحدث وسائل التدريب والتخطيط لمجال ألعاب القوي.
3. إتباع طرق التقييم وتصميم إختبارات قبلية وبعديّة لتصويب مسار التخطيط من التنفيذ.

2-5-2 دراسة (أياد علي يحي، 2006، رسالة ماجستير غير منشور)، بعنوان: واقع التخطيط

الإستراتيجي في الجامعة الإسلامية في ضوء معايير الجودة. وهدفت الدراسة إلي:  
- التعرف على واقع التخطيط الإستراتيجي في الجامعة الإسلامية، ومدى وضوح مفهومه لدي إدارة الجامعة.

إستخدم الدارس المنهج الوصفي التحليلي، وإستخدم الإستبانة كأداة لجمع البيانات، وتكونت مجتمع الدراسة وعينتها من جميع أعضاء مجلس الجامعة ومساعدى العمداء ورؤساء الأقسام الأكاديمية،

وأعضاء وحدة الجودة، ومدراء الدوائر، وفريق التخطيط في الجامعة، ويتكون مجتمع الدراسة من (117) فرداً. وتوصلت الدراسة إلي النتائج الآتية:

أ - دلت النتائج على أن (79.98%)، من مجتمع الدراسة يوافقون بدرجة مرتفعة على وضوح مفهوم التخطيط الإستراتيجي لديهم، ويلاحظ هنا أن أفراد العينة لديهم ميل بدرجة مرتفعة جداً نحو المفهوم الذي يربط التخطيط الإستراتيجي بالجودة حيث بلغت نسبة التأييد لهذا المفهوم (88.08).

ب - إتضح أن (78.39)، من مجتمع الدراسة يوافقون على أن لديهم اهتمام بالتخطيط الإستراتيجي بدرجة مرتفعة، ويعتبرون أن التخطيط الإستراتيجي خطوة لأزمة لتحقيق الجودة الشاملة في أداء الجامعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للفقرة الخاصة بها (89.5)، وتعتبر قيمة المتوسط الحسابي لهذه الفقرة مرتفعة جداً.

ج - دلت النتائج على أن (75.89)، من مجتمع الدراسة يوافقون على أن المسؤولين عن إدارة الجامعة يمارسون عملية التخطيط الإستراتيجي بدرجة مرتفعة.

## 2-5-3 دراسة (عاطف عبد الحميد عثمان، 2007م، رسالة ماجستير غير منشور) بعنوان: واقع

التخطيط الإستراتيجي في مؤسسات التعليم التقني في محافظات غزة. وهدفت الدراسة إلي:

- بيان مواضع القوة والضعف في تلك المؤسسات وإمكانية معالجة القصور بما يحقق التغيير المرغوب لتحقيق التنمية على مستوى المؤسسة والمجتمع.

إستخدم الدارس المنهج الوصفي التحليلي، وإستخدم الإستبانة كأداة لجمع المعلومات.

ينكون مجتمع الدراسة من الكليات التقنية المتواجده في محافظات غزة وهي ستة كليات، وتم إختيار عينة الدراسة بأستخدام أسلوب الحصر الشامل والمتمثلة في ( العمداء . النواب . رؤساء الأقسام وعددهم

(86) مسئولاً في العام الدراسي 2016/2017م. وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

أ - أظهرت الدراسة أن لدي إدارة الكلية فهماً واضحاً وقناعة بالتخطيط الإستراتيجي وأنها تسعى لتحقيق الميزة التنافسية.

ب - لدي الكليات خطط قصيرة وطويلة المدى وأن لها رؤية ورسالة وغايات واضحة.

ج - بينت الدراسة أن الدراسة نسبة (71.46%) من عينة الدراسة يؤيدون وجود علاقة بين التخطيط الإستراتيجي في مؤسسات التعليم التقني ومدى إنتشار ثقافة التخطيط الإستراتيجي، بما يخدم عملية التخطيط وتطوير الكلية.

**2-5-4 دراسة (التومة آدم أوبيه، 2010م، رسالة ماجستير غير منشور )، بعنوان: واقع التخطيط الإستراتيجي ودوره في تطوير الإدارة الرياضية، دراسة تحليلية.** وهدفت الدراسة إلي التعرف على واقع التخطيط الإستراتيجي ودوره في تطوير الإدارة الرياضية بوزارة الشباب والرياضة من خلال التعرف على:

- أهداف التخطيط الإستراتيجي.
  - الهيكل التنظيمي للإدارة الرياضية.
  - التشريعات والقوانين للإدارة الرياضية.
  - معوقات التخطيط الإستراتيجي للإدارة الرياضية.
  - برامج المتابعة والتقييم للإدارة الرياضية.
- إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة، وإستخدمت الدراسة الإستبانة كأداة لجمع البيانات. وتكونت عينة الدراسة من العاملين بالإدارة الرياضية بوزارة الشباب والرياضة (مديري إدارات . رؤساء أقسام . موظفين . بعض الإدارات بالإتحادات) وتوصلت الدراسة إلي النتائج التالية:

- أ - إن التخطيط بالإدارة الرياضية لا يحقق الأهداف الموضوعية.
- ب - البنيات التحتية بإدارة الرياضة لا تساعد على تحقيق الأهداف.
- ج - الميزانية المخصصة للإدارة الرياضية غير كافية ولا تكفي لتحقيق الأهداف.
- د - الهيكل التنظيمي للإدارة الرياضية لا يلبي الإحتياجات الفعلية ولا يساعد على تحقيق الأهداف.
- هـ - الكوادر القيادية بالإدارة الرياضية تحتاج لمزيد من النقل والتأهيل.

**2-5-5 دراسة (بركات عادل، 2011م، رسالة ماجستير غير منشور )، بعنوان: واقع التخطيط في المنشآت الرياضية ولاية خنشلة.** وهدفت الدراسة إلي:

- الكشف على واقع ممارسة التخطيط في المنشآت الرياضية لولاية خنشلة.
- إستخدم الدارس المنهج الوصفي التحليلي، وإستخدم الإستبانة كأداة لجمع البيانات. ويتكون مجتمع الدراسة من جميع المنشآت الرياضية الموجودة على ولاية خنشلة، والمكونه من المركبات الجوارية الرياضية وديوان المركب المتعدد الرياضات. وتوصلت الدراسة إلي النتائج التالية:
- أ - الجهاز الإداري في المنشآت الرياضية لولاية خنشلة غير كفاء لممارسة عملية التخطيط.
  - ب - ليس للعاملين في المنشآت الرياضية لولاية خنشلة المعرفة الكاملة لمزايا وعيوب التخطيط.

ج - إدارة المنشآت الرياضية في ولاية خنشلة لا توفر الموارد المالية الكافية لعملية التخطيط.  
2-5-6 دراسة (رمزي رسمي جابر، وهشام علي الأقرع، 2015م، ورقة علمية في مجلة جامعة الأقصى ( سلسلة العلوم الإنسانية ) المجلد التاسع عشر، العدد الثاني، يونيو 2015 ) بعنوان: تدريب ألعاب القوى وفق معايير الجودة من وجهة نظر المتخصصين في فلسطين.  
هدفت الدراسة إلي التعرف على تدريب ألعاب القوى وفق معايير الجودة من وجهة نظر المتخصصين في فلسطين. وإستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وإستخدم الإستبانة كأداة لجمع البيانات، وأجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (120) فرداً تمثل (30.2%) من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عددها (397) فرداً. وتوصلت الدراسة إلي النتائج التالية:

أ . أظهرت نتائج الدراسة أن مستوي تدريب ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة من وجهة نظر المتخصصين في فلسطين كانت قليلة حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة لديهم (47.2%).  
ب . يتضح من نتائج الدراسة أن المحور المرتبط بالمدرّب أحتل المرتبة الأولى بوزن نسبي (67%) تلا ذلك المحور المرتبط بالإمكانات في المرتبة الثانية بوزن نسبي (46.5%)، ثم أحتل المحور المرتبط بأساليب التدريب المرتبة الثالثة بوزن نسبي (45.5%)، وتلا ذلك المحور المرتبط بالإدارة في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (44.5%)، ثم أحتل المحور المرتبط بالإعداد النفسي للاعبين المرتبة الخامسة بوزن نسبي (40.4%)، تلا ذلك المحور المرتبط بالتغذية في المرتبة السادسة والأخيرة بوزن نسبي (39.6%).

### التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال مسح الدراسات السابقة تنوعت العينات في تلك الدراسات من حيث الحجم ، والنوع. أيضاً من خلال المسح أن كل الدراسات قد إستخدمت المنهج الوصفي للدراسة ، ذلك لمناسبة هذا المنهج لموضوع وأهداف تلك الدراسات .

وقد تنوعت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات المتشابهة ما بين إستخدام معاملات الإنحدار والدرجة التائية وأتفقت معظمها في إستخدام المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الارتباط والنسب المئوية .

## الإستفادة من الدراسات السابقة:

إستفاد الدارس من الدراسات السابقة فى تحديد الأتى :

- إستخدام المنهج الوصفى.
- تحديد عينة الدراسة .
- تنوع وسائل جمع البيانات .
- الطرق العديدة والمتنوعة للمعالجات الإحصائية .
- إستطاع الدارس أن يتعرف على أفضل الإجراءات المناسبة بشكل عام والتي يمكن أن تؤدى إلى تحقيق أهداف الدراسة .

## الفصل الثالث

### إجراءات الدراسة

#### 3 - 1 تمهيد:

يتناول هذا الفصل الإجراءات التي إستخدمت في تصميم هذه الدراسة متضمناً عرضاً لمنهج الدراسة ومجتمع الدراسة، وأداة جمع البيانات وطريقة توزيعها ومعالجتها، وتقنين أدوات الدراسة، ومعالجة المعلومات المعلومات المستفادة منها.

#### 3 - 2 منهج الدراسة:

إتبعت الدراسة المنهج الوصفي المسحي بإستخدام الإسلوب المسحي الذي يعتمد على جمع المعلومات والحقائق ثم القيام بتحليلها وتفسيرها للوصول إلى إستنتاجات وتصميمات الدراسة (فالح بن على، 1433)

#### 3 - 3 مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل العينة في هذه الدراسة مجتمع الدراسة الذي يتمثل من مدربي وإداريو اتحاد ألعاب القوي بولاية جنوب دارفور والهدف من إختيار العينة هو الحصول على المعلومات منها عن المجتمع الأصلي للدراسة والبالغ عددهم (35) فرداً.

نسبة لصغر حجم مجتمع الدراسة تم إختيار عينة عمدية من مجتمع الدراسة ولاية جنوب دارفور قوامها 20 فرداً.

#### تصنيف العينة:

- 1- الإداريون: إداري إتحاد ألعاب القوي بولاية جنوب دارفور.
- 2- المدربون: مدربي إتحاد ألعاب القوي بولاية جنوب دارفور.

## جدول رقم (6) يوضح

عدد الإستبانات الموزعة:

النسبة المئوية %	المجموع	التالف	المفقود	العدد الكلي
95	19	1	-	20

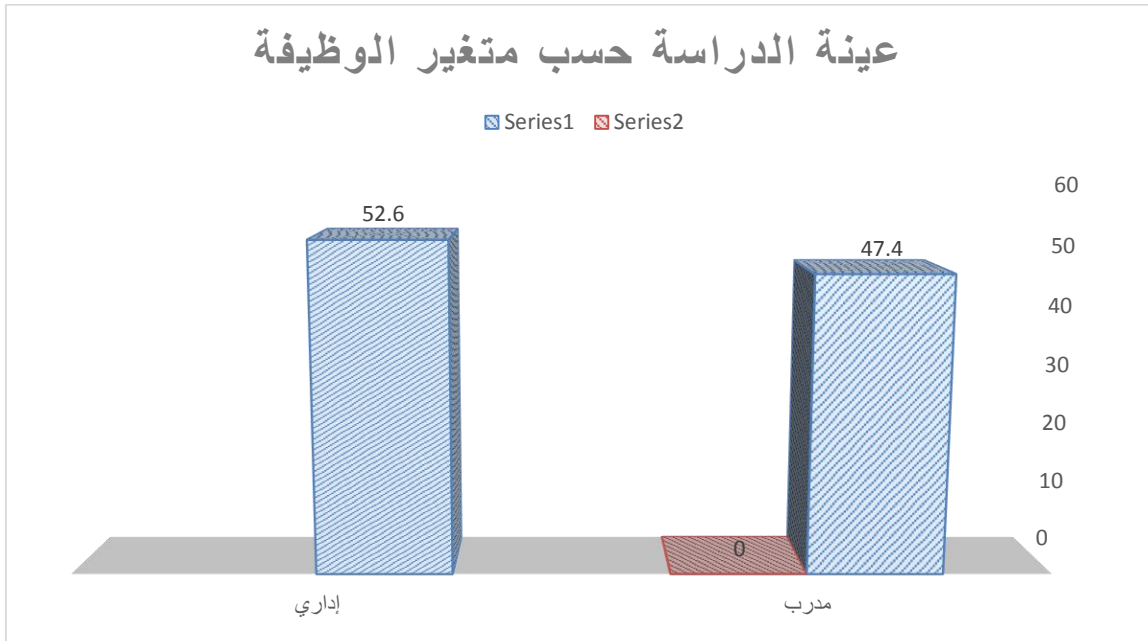
نلاحظ من خلال جمع الاستبيان من أفراد عينة الدراسة هنالك إستبانة لم تكتمل الإجابة على أسئلتها، لذا تمت استبعادها، وبلغت نسبة الاستبانات السليمة بنسبة 95%.

## جدول (7) يوضح

عينة الدراسة حسب متغير الوظيفة:

النسبة المئوية %	التكرار	العبرة
47.4	9	مدرب
52.6	10	إداري

شكل بياني رقم ( 1 ) يوضح





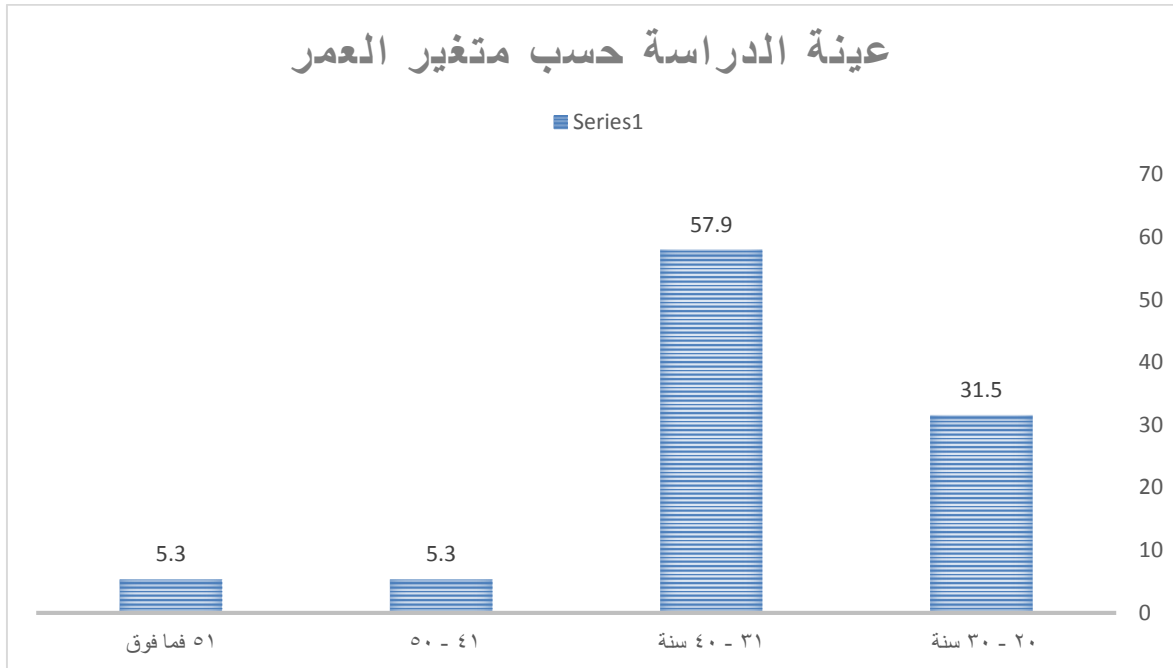
من خلال الجدول والمدرج التكراري يلاحظ ان شريحة الإداريين أكثر تكراراً بنسبة 52.6% تليها المدربين بنسبة 47.4%.

### جدول (8) يوضح

عينة الدراسة حسب متغير العمر:

العمر	التكرار	النسبة المئوية %
من 20 — 30 سنة	6	31.5
أكثر من 30 — 40 سنة	11	57.9
أكثر من 40 — 50 سنة	1	5.3
أكثر من 50	1	5.3

شكل بياني رقم ( 2 ) يوضح



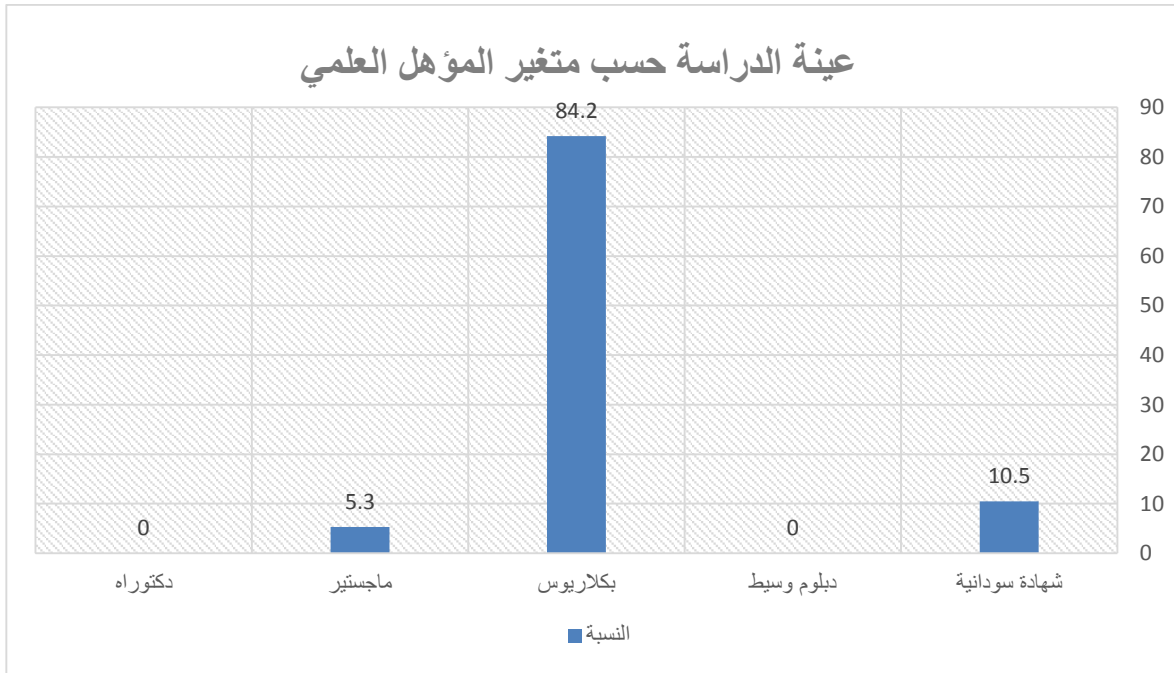
من خلال الجدول والمدرج التكراري يلاحظ إن الفئة العمرية من عمر أكثر من 30 - 40 سنة أعلى تكرار بنسبة 57.9% تليها الفئة العمرية من عمر 20 - 30 سنة بنسبة 31.5% وأدناها الفئتين العمرية أكثر من 40 - 50 وأكثر من 50 بنسبة 5.3%.

## جدول (9) يوضح

عينة الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي:

النسبة المئوية %	التكرار	العبرة
10.5	2	شهادة سودانية
0	0	دبلوم وسيط
84.2	16	بكالوريوس
5.3	1	ماجستير
0	0	دكتوراه

شكل بياني رقم ( 3 ) يوضح



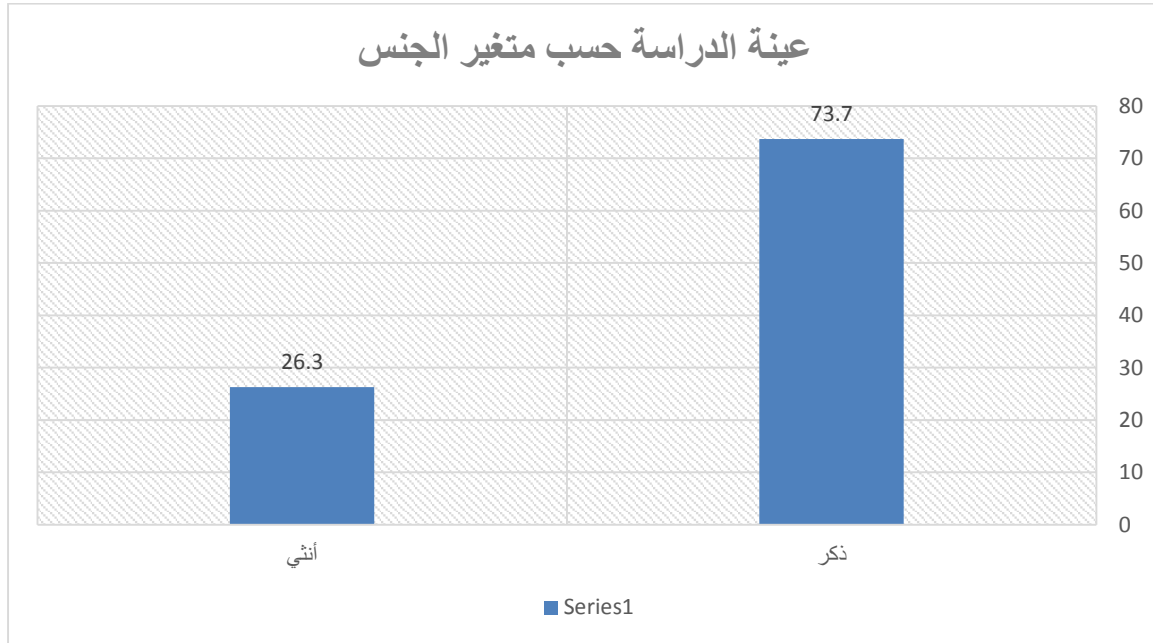
من خلال الجدول والمدرج التكراري يلاحظ إن فئة حملة البكالوريوس أعلى تكرار بنسبة 84.2% تليها حملة الشهادة السودانية بنسبة 10.5% وادناها حملة الماجستير بنسبة 5.3%.

## جدول (10) يوضح

عينة الدراسة حسب متغير الجنس:

النسبة المئوية %	التكرار	العبرة
73.7	14	ذكور
36.84%	7	مدربين
36.84%	7	اداريين
26.3	5	أناث
15.79%	3	مدربات
10.53%	2	اداريين

شكل بياني رقم ( 4 ) يوضح



يلاحظ من خلال الجدول والمدرج التكراري إن فئة الذكور من عينة الدراسة أعلى تكرار بنسبة 73.7% من فئة الإناث بنسبة 26.3% ، اما فئة الذكور من المدربين أعلى تكرار بنسبة 36.84% من فئة الإناث بنسبة 15.79%، وفئة الذكور من الإداريين أعلى تكرار بنسبة 36.84% من فئة الإناث بنسبة 10.53%

### 3 - 4 أدوات الدراسة:

تم جمع بيانات الدراسة من خلال إستخدام الإستبانة.

### 3 . 4 - 1 خطوات تصميم الاستبيان:

#### الخطوة الأولى:

تم تصميم إستبانة لكل من عينة الدراسة للتعرف على آراء كل من المدربين والإداريين بإتحاد ألعاب القوي بولاية جنوب دارفور، وبعد مسح المراجع والرجوع للدراسات المتشابهة السابقة والإستعانة بالخبرات.

#### الخطوة الثانية:

قام الباحث بتوزيع الاستبانة بصورتها الأولية الي المحكمين من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية والادارة الرياضية والتخطيط الاستراتيجي والذي بلغ عددهم ( 8 ) ملحق رقم ( 2 ) وذلك لابداء الراي حول محاور وعبارات الاستبانة.

- نسبة إتفاق السادة الخبراء على الاستبيان في صورته الأولية، وقد أعتد الدارس على نسبة إتفاق 70% كحد أدني لقبول درجة الوضوح ودرجة إرتباط العبارات تحت محاور الدراسة، والأمر الذي ترتب عليه حذف أو إعادة صياغة بعض العبارات التي لم تجاوز الحد الأدنى للإتفاق.

- لتصبح إستمارة الإستبيان في صورتها النهائية، وقد تم تعديل الإستبان بناء على تحكيمه من قبل السادة المحكمين.

#### الخطوة الثالثة:

قام الباحث باجراء وتنفيذ الملاحظات والاراء التي اشاره اليها المحكمين وعليه تم صياغة الاستبانة بصورتها النهائية للتعرف على واقع التخطيط الإستراتيجي في اتحاد ألعاب القوي بولاية جنوب دارفور مشتملاً على المحاور الآتية :

1- محور التخطيط في إتحاد ألعاب القوي بولاية جنوب دارفور.

2- محور الإمكانيات المادية والبشرية.

3- المحور التنظيمي لفئات الممارسة.

### 3 - 5 الدراسة الاستطلاعية ( تقنين الأداة ) :

للتأكد من صدق وثبات الاستبانة قام الدارس بإجراء دراسة استطلاعية لعدد من مجتمع

الدراسة بلغ عددهم (10) من غير عينة البحث وذلك لإيجاد التالي :

### 3 - 6 صدق الإستبانة: لتحقيق صدق إستبانة الدراسة تم إستخدام ما يلي:

صدق المحتوى: حيث تم عرض إستبانة على مجموعة من المحكمين وعددهم (8) محكماً، لبيان مناسبة إستبانة الدراسة للغرض المعدة في الفترة الزمنية، وتم توزيع الإستبانة على أفراد العينة الأساسية وجمعها في الفترة من 2017/9/15م إلى 2017/9/23م.

### جدول رقم ( 11 ) يوضح الصدق والثبات

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط ( الثبات )	الصدق
1	محور التخطيط في اتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور	2.28	0.677	0.90	0.94
2	محور الامكانيات المادية والبشرية	1.44	0.688	0.92	0.95
3	المحور التنظيمي لفئات الممارسة	2.38	0.694	0.88	0.93

يلاحظ من الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي لمحاور الاستبانة انحصر ما بين ( 1.44 - 2.38 ) ، وان الانحراف المعياري انحصر ما بين ( 0.677 - 0.694 ) ، وان معامل الثبات انحصر ما بين ( 0.88 - 0.92 ) ، وان الصدق انحصر ما بين ( 0.93 - 0.95 ) وتعتبر قيمة الصدق والثبات عالية جداً وانحصر ما بين ( 0.88 - 0.95 ) مما يمكن الدارس من استخدام الاستبانة .

### 3 - 7 تطبيق الدراسة:

بعد التأكد من صدق وثبات الاستبانة قام الدارس بتطبيق الدراسة وذلك بتوزيع الاستبانات على عينة الدراسة بمساعدة الزملاء والزميلات من خريجي التربية البدنية والرياضة باتحاد ألعاب القوى بولاية

جنوب دارفور وذلك بتاريخ 2017/9/15م ثم قام بجمعها عن طريق الزملاء ايضاً بتاريخ 2017/9/23م ومن ثم قام الدارس بتفريغ الاستبانات بهدف تحليلها احصائياً .

### 3 - 8 الأساليب الإحصائية:

استخدم الدارس المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ومعادلة بيرسون .

## الفصل الرابع

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4 - 1 للإجابة على سؤال البحث الأول والذي ينص على : ما واقع التخطيط في اتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور؟ عمد الباحث إلى استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية ، وإعتمد الباحث نسبة ( 50% ) وأكثر لقبول الاجابة ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم ( 12 ) يوضح بيانات المحور الأول: التخطيط في اتحاد ألعاب القوى - ملحق ( 3 )

م	العبارات	التكرارات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		اوافق	محايد	لأوافق				
1	للتخطيط أهمية باتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور	16	3	-	2.84	.375	%84.2	1
2	يوجد تخطيط من قبل الاتحاد لتطوير ألعاب القوى	10	6	3	2.37	.761	%52.6	5
3	هنالك خطط إدارية وفنية باتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور	9	7	3	2.32	.749	%47.4	7
4	مفهوم التخطيط واضح للإداريين والمدربين	11	5	3	2.42	.769	%57.9	4
5	يتم بناء الخطط الاستراتيجية لتطوير ألعاب القوى وفق الامكانيات المتاحة	14	5	-	2.74	.452	%73.7	2
6	هناك تخطيط لإعداد وتأهيل المدربين	5	9	5	2.00	.745	%26.3	9
7	يوجد خطط لانشاء ملاعب حديثة بالولاية	10	4	5	2.26	.872	%52.6	6

3	%63.2	.772	2.47	3	4	12	يستفيد اتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور من خبرات الآخرين في الإدارة والتطوير	8
10	%5.3	.562	1.74	6	12	1	تحديد أسلوب الرقابة المتبع للتأكد من أن ما تم تخطيطه يتم تنفيذه	9
8	%45.1	.911	2.05	7	4	8	يوجد جدول زمني لتنفيذ خطط اتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور	10

يلاحظ من نتائج الجدول رقم ( 3 ) أعلاه أن تقديرات العينة بأوافق عن واقع تخطيط العاب القوي في جنوب دارفور على ( 6 ) عبارات بنسبة ( 60% ) وذلك على النحو التالي :-

العباراه رقم ( 1 ) في المرتبة الاولى ، والتي تشير الى للتخطيط أهمية باتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور ، وبنسبة مئوية بلغت ( 84.2% ) ومتوسط حسابي بلغ ( 2.84 ) وانحراف معياري بلغ ( 0.357 ) ، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم ( 5 ) والتي تشير الى يتم بناء الخطط الاستراتيجية لتطوير العاب القوي وفق الامكانيات المتاحة ، وبنسبة مئوية بلغت ( 73.7% ) ومتوسط حسابي بلغ ( 2.47 ) وانحراف معياري بلغ ( 0.452 )، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم ( 8 ) والتي تشير الى يستفيد اتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور من خبرات الآخرين في الإدارة والتطوير، وبنسبة مئوية بلغت ( 63.2% ) ومتوسط حسابي بلغ ( 2.47 ) وانحراف معياري بلغ ( 0.772 )، وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم ( 4 ) والتي تشير الى ان مفهوم التخطيط واضح للإداريين والمدرسين، وبنسبة مئوية بلغت ( 57.4% ) ومتوسط حسابي بلغ ( 2.42 ) وانحراف معياري بلغ ( 0.769 )، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم ( 2 ) والتي تشير الى يوجد تخطيط من قبل الاتحاد لتطوير العاب القوي، وبنسبة مئوية بلغت ( 52.6% ) ومتوسط حسابي بلغ ( 2.37 ) وانحراف معياري بلغ ( 0.761 )، وفي المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم ( 7 ) والتي تشير الى ان يوجد خطط لانشاء ملاعب حديثة بالولاية ، وبنسبة مئوية بلغت ( 52.6% ) ومتوسط حسابي بلغ ( 2.26 ) وانحراف معياري بلغ ( 0.872 ) ، في حين لم تتحصل ( 4 ) عبارات على نسبة موافقة العينة وبنسبة ( 40% ) وهي سابعاً العبارة رقم ( 3 ) والتي تشير الى انه ليس هنالك خطط إدارية وفنية



باتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور . ، وبنسبة مئوية بلغت ( 47.4% ) ومتوسط حسابى بلغ ( 2.32 ) وانحراف معيارى بلغ ( 0.749 ) ، وفى المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم ( 10 ) والتي تشير الى انه لا يوجد جدول زمني لتنفيذ خطط اتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور، وبنسبة مئوية بلغت ( 45.1% ) ومتوسط حسابى بلغ ( 2.05 ) وانحراف معيارى بلغ ( 0.911 )، تاسعاً العبارة رقم ( 6 ) والتي تشير الى انه ليس هناك تخطيط لإعداد وتأهيل المدربين، وبنسبة مئوية بلغت ( 26.3% ) ومتوسط حسابى بلغ ( 2.00 ) وانحراف معيارى بلغ ( 0.745 ) ، وفى المرتبة العاشرة جاءت العبارة رقم ( 9 ) والتي تشير الى انه لا يوجد تحديد أسلوب الرقابة المتبع للتأكد من أن ما تم تخطيطه يتم تنفيذه، وبنسبة مئوية بلغت ( 5.3% ) ومتوسط حسابى بلغ ( 1.47 ) وانحراف معيارى بلغ ( 0.562 ) .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الاول والذي ينص على :ما واقع تخطيط العاب القوي فى ولاية جنوب دارفور .

وذلك بان تقديرات العينة بأوافق عن واقع تخطيط العاب القوي بولاية جنوب دارفور على ( 6 ) عبارات بنسبة ( 60% ) ولم تتحصل ( 4 ) عبارات على نسبة موافقة العينة وبنسبة ( 40% ) وذلك من خلال الآتى :

- للتخطيط أهمية باتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور .
- يتم بناء الخطط الاستراتيجية لتطوير العاب القوي وفق الامكانيات المتاحة .
- يستفيد اتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور من خبرات الآخرين فى الإدارة والتطوير .
- مفهوم التخطيط واضح للإداريين والمدربين .
- يوجد تخطيط من قبل الاتحاد لتطوير العاب القوي .
- يوجد خطط لإنشاء ملاعب حديثة .
- ليس هناك خطط إدارية وفنية باتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور.
- لا يوجد جدول زمني لتنفيذ خطط اتحاد العاب القوي بولاية جنوب .

- ليس هناك تخطيط لإعداد وتأهيل المدربين .

- لا يوجد تحديد أسلوب الرقابة المتبع للتأكد من أن ما تم تخطيطه يتم تنفيذه .

وهذه النتيجة تؤكدها دراسة ( أياذ علي يحي، 2006م ) بعنوان: واقع التخطيط الإستراتيجي في الجامعة الإسلامية في ضوء معايير الجودة. والتي توصلت إلى:

- دلت النتائج على أن (79.98%)، من مجتمع الدراسة يوافقون بدرجة مرتفعة على وضوح مفهوم التخطيط الإستراتيجي لديهم.

ودراسة (عاطف عبدالحميد عثمان، 2007م) بعنوان: واقع التخطيط الإستراتيجي في مؤسسات التعليم التقني في محافظات غزة. والتي توصلت إلى:

- أظهرت الدراسة أن لدي إدارة الكلية فهماً واضحاً وقناعة بالتخطيط الإستراتيجي وأنها تسعى لتحقيق الميزة التنافسية.

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى تأكيد وجود خطط وأهمية للتخطيط الاستراتيجي باتحاد ألعاب القوى وإذا ما توفرت الإمكانيات لتطبيق الخطط ستهم بصورة واضحة في تطوير ألعاب القوى باتحاد ألعاب القوى ولاية جنوب دارفور .

4-2 للإجابة على سؤال البحث الثاني والذي ينص على : ما واقع الإمكانيات ( المادية والبشرية ) في ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور ؟ عمد الباحث الى استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية ، وإعتمد الباحث نسبة ( 50% ) وأكثر لقبول الإجابة ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (13) يوضح بيانات المحور الثاني: الإمكانيات ( المادية والبشرية ) - ملحق رقم (3)

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات			العبارات	م
				لا اوافق	محايد	اوافق		
7	5.3%	.582	1.32	14	4	1	يتوفر باتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور ميزانية كافية لتنفيذ الخطط الموضوعه	1

9	5.3%	.535	1.21	16	2	1	يوجد مضمار بمواصفات قانونية	2
10	5.3%	.229	1.05	18	1	-	توجد أجهزة تدريب حديثة لالعاب القوي	3
5	10.5%	.653	1.26	16	1	2	يوجد ملاعب قانونية لالعاب الميدان	4
8	5.3%	.562	1.26	15	3	1	يوجد باتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور أجهزة تحكيم حديثة للمنافسات	5
6	5.3%	.612	1.47	11	7	1	يوجد كوادر إدارية مؤهله باتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور	6
4	10.5%	.653	1.74	7	10	2	يوجد إهتمام بلاعب العاب القوي من النواحي المادية والتدريبية	7
2	15.8%	.621	1.95	4	12	3	يوفر الاتحاد الأدوات والملابس التي تناسب مجالات التنافس في العاب القوي	8
1	57.9%	.831	2.37	4	4	11	يوجد عدد كافي من المدربين المؤهلين باتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور	9
3	11.1%	.653	1.74	7	9	2	يوجد فرص لتدريب وتأهيل المدربين قومياً وعالمياً	10

يلاحظ من نتائج الجدول رقم ( 3 ) أعلاه أن تقديرات العينة بأوافق عن واقع الإمكانيات ( المادية والبشرية ) في العاب القوي بولاية جنوب دارفور على ( 1 ) عبارة بنسبة ( 10% ) وذلك على النحو التالي :-

العباراه رقم ( 9 ) في المرتبة الاولى ، والتي تشير يوجد عدد كافي من المدربين المؤهلين باتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور ، وبنسبة مئوية بلغت ( 57.9% ) ومتوسط حسابي بلغ ( 2.73 ) وانحراف معياري بلغ ( 0.831 ) ، في حين لم تتحصل ( 9 ) عبارات على نسبة موافقة العينة وبنسبة ( 90% ) وهي العبارة رقم ( 8 ) والتي تشير الى ان الاتحاد لا يوفر الأدوات والملابس التي تناسب مجالات التنافس في العاب القوي وبنسبة مئوية بلغت ( 15.8% ) ومتوسط حسابي بلغ

( 1.95 ) وانحراف معيارى بلغ ( 0.621 ) ، بعدها العبارة رقم ( 10 ) والتي تشير الى انه لا يوجد فرص لتدريب وتأهيل المدربين قومياً وعالمياً ، وبنسبة مئوية بلغت ( 11.1% ) ومتوسط حسابى بلغ ( 1.74 ) وانحراف معيارى بلغ ( 0.653 ) ، ثم العبارة رقم ( 7 ) والتي تشير الى انه لا يوجد إهتمام بلاعبى العاب القوى من النواحي المادية والتدريبية ، وبنسبة مئوية بلغت ( 10.5% ) ومتوسط حسابى بلغ ( 1.74 ) وانحراف معيارى بلغ ( 0.653 ) ، وبعدها جاءت العبارة رقم ( 4 ) والتي تشير الى انه لا يوجد ملاعب قانونية لالعاب الميدان ، وبنسبة مئوية بلغت ( 10.5% ) ومتوسط حسابى بلغ ( 1.26 ) وانحراف معيارى بلغ ( 0.563 ) . ومن بعدها جاءت العبارة رقم ( 6 ) والتي تشير انه لا يوجد كوادر إدارية مؤهله باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور ، وبنسبة مئوية بلغت ( 5.3% ) ومتوسط حسابى بلغ ( 1.47 ) وانحراف معيارى بلغ ( 0.612 ) ، ثم بعدها جاءت العبارة رقم ( 1 ) والتي تشير الى انه لايتوفر باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور ميزانية كافية لتنفيذ الخطط الموضوعه ، وبنسبة مئوية بلغت ( 5.3% ) ومتوسط حسابى بلغ ( 1.32 ) وانحراف معيارى بلغ ( 0.582 ) ، وبعدها جاءت العبارة رقم ( 5 ) والتي تشير الى انه لا يوجد باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور أجهزة تحكيم حديثة للمنافسات ، وبنسبة مئوية بلغت ( 5.3% ) ومتوسط حسابى بلغ ( 1.26 ) وانحراف معيارى بلغ ( 0.562 ) ثم العبارة رقم ( 2 ) والتي تشير الى انه لا يوجد مضمار بمواصفات قانونية . ، وبنسبة مئوية بلغت ( 5.3% ) ومتوسط حسابى بلغ ( 1.21 ) وانحراف معيارى بلغ ( 0.535 ) ، واخيرا العبارة رقم ( 3 ) والتي تشير الى انه لا توجد أجهزة تدريب حديثة لالعاب القوى ، وبنسبة مئوية بلغت ( 5.3% ) ومتوسط حسابى بلغ ( 1.05 ) وانحراف معيارى بلغ ( 0.229 ) ،

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الاول والذي ينص على : واقع الإمكانيات ( المادية والبشرية ) فى ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور .

وذلك بان تقديرات العينة بأوافق عن واقع الإمكانيات ( المادية والبشرية ) فى العاب القوى بولاية جنوب دارفور على ( 1 ) عبارة بنسبة ( 10% ) ولم تحصل ( 9 ) عبارات على نسبة موافقة العينة وبنسبة ( 90% ) وذلك من خلال الآتى :

- والتي تشير إلى أن يوجد عدد كافي من المدربين المؤهلين باتحاد العاب القوى بولاية جنوب .

- الاتحاد لا يوفر الأدوات والملابس التي تناسب مجالات التنافس في ألعاب .
  - لا يوجد فرص لتدريب وتأهيل المدربين قومياً وعالمياً .
  - لا يوجد إهتمام بلاعبي ألعاب القوى من النواحي المادية والتدريبية .
  - لا يوجد ملاعب قانونية لألعاب الميدان .
  - لا يوجد كوادرات إدارية مؤهلة باتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور .
  - لا تتوفر باتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور ميزانية كافية لتنفيذ الخطط الموضوعه .
  - لا يوجد باتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور أجهزة تحكم حديثة للمنافسات .
  - لا يوجد مضمار بمواصفات قانونية .
  - لا توجد أجهزة تدريب حديثة لألعاب .
- وهذه النتيجة تؤكد لها دراسة (التومة آدم أوبيه، 2010م ) بعنوان: واقع التخطيط الإستراتيجي ودوره في تطوير الإدارة الرياضية، دراسة تحليلية. والتي توصلت إلى:
- الميزانية المخصصة للإدارة الرياضية غير كافية ولا تكفي لتحقيق الأهداف.
  - الكوادرات القيادية بالإدارة الرياضية تحتاج لمزيد من النقل والتأهيل.
- و دراسة ( محمد، 2014م) بعنوان: واقع القياسات الفسيولوجية والإمكانات والأجهزة والأدوات بأندية دوري كرة القدم السوداتي الممتاز. والتي توصلت إلى:
- عدم توفير الأجهزة والأدوات الخاصة بإجراء الإختبارات والقياسات الفسيولوجية وعدم توفر المدربين المتخصصين الذين يقومون بالقياسات الفسيولوجية للاعبين بأندية الدوري الممتاز .
- ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى ضعف فى الموارد المادية ويرجى ذلك نسبة لعدم وجود التمويل من الولاية لاتحاد ألعاب القوى الأمر الذى جعل إفتقار منشط ألعاب القوى للأجهزة والأدوات والبنية التحتية.

3-4 للإجابة على سؤال البحث الثالث والذي ينص على : ماهو واقع التنظيم الادارى العاب القوى فى جنوب دارفور ؟ عمد الباحث الى استخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعياري النسب المئوية ، وإعتمد الباحث نسبة ( 50% ) واكثر لقبول الاجابة ، والجدول التالي يوضح ذلك . جـول رقم (14) يوضح بيانات المحور الثالث: المحور التنظيمي لفئات الممارسة . ملحق (3)

م	العبارات	التكرارات			المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	النسبة المئوية	الترتيب
		اوافق	محايد	لا اوافق				
1	يصنف اتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور الممارسين حسب الفئات العمرية	13	4	2	2.58	.692	68.4%	2
2	يوجد باتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور قسم خاص بانتقاء الناشئين	9	7	3	2.32	.749	47.4%	3
3	يوجد باتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور قسم خاص بفئة الشباب	7	9	3	2.21	.713	36.8%	4
4	يوجد باتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور قسم خاص بفئات الكبار	4	7	8	1.79	.787	21.1%	8
5	يوجد باتحاد العاب القوي بولاية جنوب دارفور قسم خاص بالمعاقين	4	4	11	1.63	.831	21.1%	9
6	ينظم الاتحاد بطولات في العاب القوي بين فئات الناشئين بالولاية	5	7	7	1.89	.809	26.3%	5
7	ينظم الاتحاد بطولات سنوية لفئات الشباب في العاب القوي	4	10	5	1.95	.705	21.1%	7
8	ينظم الاتحاد بطولات سنوية لفئات الكبار في العاب القوي	2	7	10	1.58	.692	10.5%	10
9	تشارك الولاية في كل البطولات القومية لألعاب القوي	14	4	1	2.68	.582	73.7%	1
10	هناك تخطيط مسبق لأي مشارك خارج الولاية قبل وقت كاف من المشاركة	4	9	6	1.89	.737	21.1%	6

يلاحظ من نتائج الجدول رقم ( 3 ) أعلاه أن تقديرات العينة بأوافق عن واقع التنظيم الإداري في

العاب القوى في جنوب دارفور على ( 2 ) عباره بنسبة ( 20% ) وذلك على النحو التالي :-

العبارة رقم ( 9 ) جاء في المرتبة الأولى، والتي تشير الى تشارك الولاية في كل البطولات القومية لألعاب القوى، وبنسبة مئوية بلغت ( 73.7% )، ومتوسط الحسابى بلغ ( 2.68 )، وانحراف معيارى بلغ ( 582. )، وجاءت في المرتبة الثانية العبارة رقم ( 1 ) والتي تشير الى يصنف اتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور الممارسين حسب الفئات العمرية، وبنسبة مئوية بلغت ( 68.4% )،

ومتوسط حسابى بلغ ( 2.58 )، وانحراف معيارى بلغ ( 692. )، وجاءت في المرتبة الثالثة العبارة رقم ( 2 ) والتي تشير إلى أن لا يوجد باتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور قسم خاص بانتقاء الناشئين، وبنسبة مئوية بلغت ( 47.4% )، ومتوسط حسابى بلغ ( 2.32 )، وانحراف معيارى بلغ ( 749. )، وبعدها جاءت في المرتبة الرابعة العبارة رقم ( 3 )، والتي تشير إلى أن لا يوجد باتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور قسم فئة الشباب، وبنسبة مئوية بلغت ( 36.8% )، ومتوسط حسابى بلغ ( 2.21 )، وانحراف معيارى ( 713. )، وبعدها جاءت في المرتبة الخامسة العبارة رقم ( 6 )، والتي تشير إلى أن لا ينظم الاتحاد بطولات في العاب القوى بين فئات الناشئين بالولاية، وبنسبة مئوية بلغت ( 26.3% )، ومتوسط حسابى ( 1.89 ) وانحراف معيارى ( 809. )، وبعدها جاءت في المرتبة السادسة العبارة رقم ( 10 )، والتي تشير إلى أن لا يوجد هناك تخطيط مسبق لأي مشاركة خارج الولاية قبل وقت كاف من المشاركة، وبنسبة مئوية بلغت ( 21.1% )، ومتوسط حسابى بلغ

( 1.89 )، وانحراف معيارى ( 737. )، وبعدها جاءت في المرتبة السابعة العبارة رقم ( 7 )، والتي تشير إلى أن لا ينظم الاتحاد بطولات سنوية لفئات الشباب في العاب القوى، وبنسبة مئوية بلغت

( 21.1% )، ومتوسط حسابى بلغ ( 1.95 )، وانحراف معيارى بلغ ( 705. )، وبعدها جاءت في المرتبة الثامنة العبارة رقم ( 4 )، والتي تشير إلى أن لا يوجد باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور قسم خاص بفئات الكبار، وبنسبة مئوية بلغت ( 21.1% )، ومتوسط حسابى بلغ ( 1.79 )، وانحراف معيارى بلغ ( 787. )، وبعدها جاءت في المرتبة التاسعة العبارة رقم ( 5 )، والتي تشير إلى أن يوجد باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور قسم خاص بالمعاقين، وبنسبة مئوية بلغت ( 21.1% )، ومتوسط حسابى بلغ ( 1.63 )، وانحراف معيارى بلغ ( 831. )، وأخيرا جاءت في المرتبة العاشرة

العبارة رقم ( 8 )، والتي تشير إلى أن لا ينظم الاتحاد بطولات سنوية لفئات الكبار في العاب القوي، وبنسبة مئوية بلغت ( 10.5% )، ومتوسط حسابى بلغ ( 1.58 )، وانحراف معيارى بلغ ( 0.692 ).

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الثالثة والذي ينص على : واقع التنظيم الإداري باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور.

وذلك بان تقديرات العينة بأوافق عن واقع التنظيم الإداري باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور على ( 2 ) عبارات بنسبة ( 20% ) ولم تحصل ( 8 ) عبارات على نسبة موافقة العينة وبنسبة ( 90% ) وذلك من خلال الآتى :

- تشارك الولاية في كل البطولات القومية لألعاب القوى.

- يصنف اتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور الممارسين حسب الفئات العمرية.

- لا يوجد باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور قسم خاص بانتقاء الناشئين.

- لا يوجد باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور قسم خاص بفئة الشباب.

- لم ينظم الاتحاد بطولات في العاب القوى بين فئات الناشئين بالولاية.

- لم يكن هناك تخطيط مسبق لأي مشاركته خارج الولاية قبل وقت كاف من المشاركة.

- لم ينظم الاتحاد بطولات سنوية لفئات الشباب في العاب القوى.

- لا يوجد باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور قسم خاص بفئات الكبار.

- لا يوجد باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور قسم خاص بالمعاقين.

- لم ينظم الاتحاد بطولات سنوية لفئات الكبار في العاب القوى.

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى عدم وجود كوادر إدارية مؤهلة ومتخصصة في تخطيط التنظيم الإداري لإدارة اتحاد ألعاب القوى ولاية جنوب دارفور.



## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات وملخص الدراسة

#### 5 - 1 الاستنتاجات:

توصلت الدراسة الى أهم النتائج التالي :

وفى جانب التخطيط فإن واقع التخطيط الاستراتيجى فى اتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور هو:

1- يتم بناء الخطط الاستراتيجية لتطوير العاب القوى وفق الامكانيات المتاحة .

2- يوجد تخطيط من قبل اتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور .

3- يوجد خطط باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور لانشاء ملاعب حديثة.

وفى جانب الامكانيات فإن واقع التخطيط الاستراتيجى فى اتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور هو:

1- والتي تشير إلى أن يوجد عدد كافي من المدربين المؤهلين باتحاد العاب القوى بولاية جنوب .

2- لايتوفر باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور ميزانية كافية لتنفيذ الخطط الموضوعه .

3- لا يوجد باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور أجهزة تحكيم حديثة للمنافسات .

وفى جانب التنظيم الإدارى فإن واقع التخطيط الاستراتيجى فى اتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور هو:

1. تشارك الولاية في كل البطولات القومية لألعاب القوى.

2. يصنف اتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور الممارسين حسب الفئات العمرية.

3. لم ينظم الاتحاد بطولات في العاب القوى بين فئات الناشئين بالولاية.

#### 5 - 2 التوصيات:

وجاءت أهم توصيات الدراسة فى الأتى:

1- يعمل الباحث على أن يكون هنالك خطط إدارية وفنية باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور .

- 2- الإهتمام بلاعبى العاب القوى من النواحي المادية والتدريبية .
- 3- تخصيص ميزانية كافية لاتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور لتنفيذ الخطط الموضوعه .
- 4- توفير أجهزة تحكيم حديثة للمنافسات لاتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور .
- 5- توفير أجهزة تدريب حديثة لألعاب القوى.
- 6- يعمل الباحث على أن يكون هناك تخطيط مسبق لأي مشاركته خارج الولاية قبل وقت كاف من المشاركة.
- 7- ضرورة وجود باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور قسم خاص بفئات الكبار.
- 8- ضرورة وجود باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور قسم خاص بالمعاقين.
- 9- على الاتحاد أن ينظم الاتحاد بطولات سنوية لفئات الكبار في العاب القوى.

### 5 - 3 ملخص الدراسة:

جاءت هذه الدراسة بعنوان : واقع التخطيط الإستراتيجى لتطوير ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور. وقد تضمنت الدراسة خمسة فصول إحتوى الفصل الأول على خطة الدراسة والتي أشتملت على مقدمة ومشكلة الدراسة، وأهدافه وأهميته، وتم فيه إستعراض مشكلة الدراسة وأهمية هذا الموضوع وأهدافه التي تمثلت فى: التعرف على واقع التخطيط الاستراتيجى لتطوير ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور. تناول الفصل الأول أيضا إجراءات الدراسة والتي تضمنت مجتمع الدراسة وعينة الدراسة التي تم اختيارها بطريقة عمدية من المدربين والإداريين باتحاد ألعاب القوى بولاية جنوب دارفور، واستخدم الدارس المنهج الوصفى وأداة جمع البيانات التي استخدمها الدارس والتي تمثلت فى الإستبانة وتضمنت أيضا المعالجات الإحصائية وختم الدارس الفصل الأول بمصطلحات الدراسة.

اشتمل الفصل الثانى: على الإطار النظرى والدراسات السابقة على خمسة مباحث، المبحث الأول: تمثلت فى الإدارة الرياضية مفهوم الإدارة ، مبادئ الإدارة، أساليب الإدارة، عناصر وأهمية ومستويات الإدارة، والإدارة الرياضية، أما المبحث الثانى: تم تناول موضوع والتخطيط الاستراتيجى، مفهوم التخطيط، أهمية ومراحل وأنواع التخطيط، التخطيط والخطة فى العمل الرياضى، التخطيط فى المجال الرياضى، مفهوم التخطيط الاستراتيجى. وتضمن المبحث الثالث: ألعاب القوى، أهمية ألعاب القوى،

تقسيم مسابقات ألعاب القوى، التغذية الرياضية، أما المبحث الرابع : نبذة تعريفية عن ولاية جنوب دارفور، والمبحث الخامس: تناول الدراسات السابقة.

في الفصل الثالث تم تناول إجراءات الدراسة وبيان المنهج المتبع وكيفية اختيار العينة وأداة جمع البيانات والقياسات وتقنيها لتحديد صدقها وثباتها واختتم بتطبيق الدراسة وطريقة المعالجة الإحصائية للبيانات.

اشتمل الفصل الرابع على عرض ومناقشة نتائج الدراسة وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

- 1- للتخطيط أهمية باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور.
  - 2- يتم بناء الخطط الاستراتيجية لتطوير العاب القوى وفق الامكانيات المتاحة .
  - 3- يوجد تخطيط من قبل الاتحاد لتطوير العاب القوى.
  - 4- يوجد عدد كافي من المدربين المؤهلين باتحاد العاب القوى بولاية جنوب.
  - 5- لايتوفر باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور ميزانية كافية لتنفيذ الخطط الموضوعه.
  - 6- لا يوجد مضمار بمواصفات قانونية.
  - 7- تشارك الولاية في كل البطولات القومية لألعاب القوى.
  - 8- لا يوجد باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور قسم خاص بانتقاء الناشئين.
  - 9- لم ينظم الاتحاد بطولات سنوية لفئات الشباب في العاب القوى.
- وجاءت أهم توصيات الدراسة في الآتي:

- 1- يجب أن يكون هنالك خطط إدارية وفنية باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور.
- 2- ضرورة وجود جدول زمني لتنفيذ خطط اتحاد العاب القوى بولاية جنوب .
- 3- يجب أن تكون هناك تخطيط لإعداد وتأهيل المدربين .
- 4- تخصيص ميزانية كافية لاتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور لتنفيذ الخطط الموضوعه .

5- ضرورة وجود مضمار بمواصفات قانونية.

6- توفير أجهزة تدريب حديثة لألعاب القوى.

7- يجب أن يكون باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور قسم خاص بانتقاء الناشئين.

8- ضرورة وجود باتحاد العاب القوى بولاية جنوب دارفور قسم خاص بفئة الشباب.

9- يجب أن ينظم الاتحاد بطولات سنوية لفئات الشباب في العاب القوى.

## قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المصادر:

- القرآن الكريم

ثانياً: المراجع:

1. ابراهيم سالم السكار، وآخرون، 1998م، موسوعة فسيولوجية مسابقات المضمار، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1.
2. احمد عربي عوده، 2014م، تخطيط التدريب في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
3. أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2008م، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ط1.
4. أيمن سليمان مزاهرة، 2008م، الغذاء والتغذية الصحية، دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة، ط1.
5. جمال محمد على، 2008م، التنمية الإدارية في الإدارة الرياضية والإدارة العامة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1.
6. حسام سامر عبده، 2011م، الإدارة الرياضية الحديثة، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.
7. حسن أحمد الشافعي، 2007م، الإدارة الاستراتيجية والتخطيط الاستراتيجي في التربية البدنية والرياضة، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ط1.
8. حليم المنيري، عصام بدوي، 1991م، الإدارة في الميدان الرياضي، المكتبة الأكاديمية، القاهرة، ط1
9. ريسان خريبط مجيد، عبدالرحمن مصطفى الأنصاري، 2002م، ألعاب القوى، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، ط1.

10. سمير عباس عمر، وآخرون، 2002م، نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، ط1.
11. طلحة حسام الدين، عدلة عيسى مطر، 1997م، مقدمة فى الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1.
12. عاطف عدلى العيد، 2009م، التخطيط الإعلامى - الأسس النظرية والنماذج التطبيقية، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1.
13. عبد علي نضيف، قاسم حسن حسين، 1980م، مبادئ علم التدريب الرياضى، دار المعرفة، قطر، ط1.
14. عبدالحميد شرف، 1990م الإدارة فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1.
15. عبدالحميد شرف، 1999م الإدارة فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2.
16. كريم محمد محمود الحكيم، 2015م، إدارة المؤسسات الرياضية، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
17. كمال درويش، وآخرون، 2009م، الأسس العلمية للإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1.
18. محمد عبدالله عنتر، 2014م، التخطيط الإستراتيجى فى المجال الرياضى، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ط1.
19. محمود داوود الربيعى، 2011م، إدارة العمل الرياضى، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، ط1.
20. مروان عبد المجيد ابراهيم، 2004م، إتجاهات حديثة فى التدريب الرياضى، الوراق للنشر والتوزيع عمان، الأردن، ط1.
21. مفتى ابراهيم حماد، 1999م، تطبيقات الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1.

## ثالثاً: الرسائل:

- 1- إسلام محمد أحمد، 2015م واقع الإشراف الرياضى لأحواض السباحة بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير غير منشور.
  - 2- أباد علي يحيى، 2006، واقع التخطيط الإستراتيجي في الجامعة الإسلامية في ضوء معايير الجودة، رسالة ماجستير غير منشور.
  - 3- التومة آدم أوبيه، 2010م، واقع التخطيط الإستراتيجي ودوره في تطوير الإدارة الرياضية، دراسة تحليلية، رسالة ماجستير غير منشور.
  - 4- بركات عادل، 2011م، واقع التخطيط في المنشآت الرياضية ولاية خنشة، رسالة ماجستير غير منشور.
  - 5- عاطف عبدالحميد عثمان، 2007م، واقع التخطيط الإستراتيجي في مؤسسات التعليم التقني في محافظات غدة، رسالة ماجستير غير منشور.
  - 6- مكي فضل المولى مرحوم، 2009م، أثر أشعة الشمس على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيولوجية والمستوى الرقمي لعدائي 100، 800 متر بالمركز التدريبي لألعاب القوى بكلية التربية البدنية والرياضة، رسالة دكتوراه غير منشورة.
  - 7- معطا الله إلياس، أهمية التخطيط الإستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي في كرة القدم فئة الأشبال 15 - 17 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة.
  - 8- نجارى بن حاج على محمد، 2014م، أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة.
  - 9- ناصر بن فهد الناصر، 2003م، التخطيط الإستراتيجي ودوره في رفع الكفاءة الإنتاجية - من وجهة نظر المستفيدين من الإدارة العامة للدوريات الأمنية، رسالة ماجستير غير منشورة.
- رابعاً: المجالات العلمية:

1. أحمد الشافعي، وأحمد فكري سليمان، 2001م، دور التخطيط للمدرب في النهوض

بمستوي ألعاب القوي، بحث مقدم إلي مجلة الزقاريف المجلد الخامس سنة 1988م الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الإشعاع القيمة الموسوعة العلمية في الإدارة وفلسفة التربية البدنية والرياضة، الجزء الخامس.

2. رمزي رسمي جابر، وهشام علي الأقرع، 2015م، تدريب ألعاب القوي وفق معايير الجودة من وجهة نظر المتخصصين في فلسطين، ورقة علمية في مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية المجلد التاسع عشر، العدد الثاني.